

## Panini con burger di lupini e crema di carote

*I panini con burger di lupini e crema di carote sono un piatto unico goloso e sano, perfetto da gustare in compagnia di amici.*



Cosa c'è di più buono di un panino? Oggi ti proponiamo la ricetta dei **panini con burger di lupini e crema di carote**.

Un panino molto appetitoso, ma **sano e nutriente**. Abbiamo farcito il panino con dei **burger di lupini fatti in casa, valeriana** e una deliziosa **crema di carote e zenzero**.

Se preferisci puoi cuocere i burger di lupini in padella anziché in forno.

Puoi accompagnare i panini con un estratto di verdure.

**Difficoltà: bassa**

**Costo: basso**

**Preparazione: 40 min.**

### Ingredienti

(per 4 persone)

300 g di lupini in salamoia

**1 uovo intero Bio,Logico Despar**

1 cipollotto (o un pezzetto di cipolla)

Paprica affumicata q.b.

Curcuma q.b.

Pangrattato q.b.

**Origano secco Despar q.b.**

*Per la crema di carote:*

**300 g di carote Passo dopo Passo Despar**

**30 g di semi di girasole Despar Vital**

Zenzero fresco q.b.

1 cucchiaio di aceto di mele

40 g di olio extra vergine di oliva

Un pizzico di sale

4 manciate di valeriana per farcire

4 panini integrali ai semi

**Olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar q.b.**

### Procedimento

1. Sbuccia i lupini e, se sono molto salati, lasciali in ammollo nell'acqua per 10 – 15 minuti.

2. Trasferisci i lupini (ben scolati) in un frullatore con l'uovo e il cipollotto, frulla fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungi al composto paprica, curcuma e origano a piacere. Non aggiungere ulteriore sale.

3. Aggiungi al composto un paio di cucchiaini di pangrattato, o quanto basta per ottenere un composto facile da lavorare.
4. Nel frattempo prepara la crema alle carote: pela le carote, tagliale a pezzi grandi e cuocile a vapore finché sono morbide. Lasciale raffreddare e frullale con i semi, poco zenzero grattugiato e l'olio. Frulla gli ingredienti fino a ottenere una crema liscia, infine aggiungi l'aceto di mele e poco sale se necessario.
5. Riprendi il composto dei burger e forma 4 burger grandi, disponili su una teglia rivestita di carta forno e condiscili con olio extra vergine di oliva. Cuoci i burger nel forno preriscaldato a 180 °C per circa 12- 15 minuti, o fino a leggera doratura.
6. Assembla ora i panini: dividi a metà i panini, condiscili con poco olio, la crema di carote, la valeriana e il burger di lupini.