Burger di mazzancolle e semi di girasole all'aneto e lime

Come cucinare le mazzancolle? Provale in questo burger dal sapore fresco e un po' orientale!

Mazzancolle o gamberoni imperiali: chiamali come vuoi, questi crostacei restano una vera delizia in cucina e una fonte di tanti nutrienti per il corpo! In questa ricetta assaggiali nel **burger** preparato con **pangrattato integrale**, **lime** e **aneto**. Un consiglio per non esagerare con il sale? Prova la **salsa di soia**, darà grande sapore al piatto.

Difficoltà: bassa
Costo: basso
Preparazione: 20 min.

Ingredienti
(per 1 persona)

8/10 code di mazzancolle Despar Premium
Mezzo cucchiaio di semi di girasole Despar Vital
2 cucchiai di succo di lime
1 cucchiaino di aneto tritato
1 cucchiaio di pangrattato integrale
Qualche goccia di salsa di soia a ridotto contenuto di sale

Procedimento
1. Priva le code di mazzancolle del carapace e del filo nero dorsale, poi lavale. Asciugale bene e tritale al coltello sino a ottenere una poltiglia.
2. Metti tutto in una ciotola e aggiungi la salsa di soia, il pangrattato, il succo di lime, i semi di girasole e l'aneto. Mescola bene il tutto con le mani e conferisci all'impasto la classica forma del burger. Qualora dovesse risultare troppo umido, aggiungi poco pangrattato.
3. Cuoci il burger in una padella antiaderente per 8 minuti a fuoco basso rigirandolo spesso.