

Burger di lenticchie rosse

I burger vegan di lenticchie rosse sono un secondo piatto molto semplice da preparare. Scopri come realizzarli, bastano pochi ingredienti.



Oggi vogliamo proporti una **ricetta** completamente **vegetale**. Si tratta dei **burger di lenticchie rosse**, a cui abbiamo aggiunto la **cipolla** e le **carote**. Ma non è finita qui! Puoi decidere di utilizzare **altre verdure** come ad esempio la **zucca**, ottima da gustare durante questo periodo autunnale. **Accompagna** poi i **burger** con dell'**insalata verde** a piacere e una **fonte di carboidrati da cereali** come pane o patate, così da creare un perfetto e **completo piatto unico**.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 30 min.

Ingredienti

per 4 persone

200 g di lenticchie rosse decorticate

100 g di cipolla dorata

150 g di carote

1 cucchiaio di succo di limone Bio, Logico Despar

1 cucchiaio di concentrato di pomodoro

3 cucchiaini di pangrattato

Cumino in polvere q.b.

Paprika affumicata q.b.

1 rametto di rosmarino fresco

Olio extra vergine di oliva 100% italiano Despar Premium q.b.

Sale e pepe q.b.

Procedimento

1. Cuoci le lenticchie rosse in acqua bollente salata per circa 15 minuti o finché sono morbide. Scolale e tienile da parte.
2. Sbuccia la cipolla e le carote, quindi tagliale a fettine sottili. Trasferiscile in una padella antiaderente con un paio di cucchiaini di olio, il rosmarino, paprika e cumino a piacere, sale e pepe.
3. Cuoci le verdure a fiamma bassa per circa 10–12 minuti, o finché sono leggermente rosolate. Se necessario aggiungi pochissima acqua e a fine cottura elimina il rosmarino.
4. Frulla le lenticchie con le verdure cotte fino a ottenere un composto omogeneo e abbastanza denso.
5. Aggiungi al composto il concentrato di pomodoro, il succo di limone e aggiusta di sale e pepe se necessario.
6. Aggiungi pangrattato fino a ottenere un composto facile da lavorare, occorrono circa 3 cucchiaini. Amalgama gli ingredienti.

7. Rivesti una teglia con carta forno e, aiutandoti con un coppapasta, forma i burger. Otterrai circa 6-8 burger a seconda della grandezza. Spennella la superficie dei burger con un filo di olio e cuocili nel forno preriscaldato a 160 °C per circa 15–20 minuti, girandoli delicatamente a metà cottura.
8. Servi i burger di lenticchie rosse con un'insalata fresca.