

Hamburger di lenticchie

PREPARAZIONE 20 minuti - RICETTA facile

Gli **hamburger di lenticchie** o **burger di lenticchie** sono un secondo piatto sano e gustoso. Si tratta di una **ricetta vegetariana** di facile realizzazione. Si possono servire al piatto accompagnati da una stuzzicante **salsa allo yogurt** o per farcire il più classico dei panini.



TEMPO COTTURA **40 minuti**

INGREDIENTI PER 6 BURGER

- 370 g di lenticchie rosse già lessate
- 100 g di peperone rosso (al netto degli scarti)
- 1 scalogno
- 2 spicchi d'aglio
- 30 g di farina 00
- 2 cucchiaini di pangrattato
- prezzemolo fresco
- 1 cucchiaino di paprika affumicata
- 3/4 di cucchiaino di semi di cumino

- olio extravergine di oliva
- sale
- pepe

PER LA SALSA ALLO YOGURT

- 150 g di yogurt greco
- 1 cucchiaino di paprika affumicata
- erba cipollina
- 2 cucchiari di olio extravergine di oliva
- sale
- pepe

Realizzarli è **semplice** mantenendo un paio di accortezze. Le **lenticchie** vanno lessate senza cuocerle eccessivamente, **non devono disfarsi** ma rimanere quasi integre. Il composto finale, dopo l'aggiunta degli altri ingredienti, deve essere umido ma facilmente lavorabile: aiutatevi per ottenere la giusta consistenza dosando poco pangrattato alla volta.

Una volta **cotti al forno**, potete servire questi **veggie burger** con una stuzzicante **salsa allo yogurt** che vi proponiamo (in questo caso il piatto completo è solo vegetariano e non più vegano), insieme a un'insalata mista. Si potranno farcire i classici panini o i *bun*, per un'ispirazione orientale.

COME PREPARARE: HAMBURGER DI LENTICCHIE





1

Per preparare gli hamburger di lenticchie iniziate a tritare lo scalogno e fatelo rosolare in una padella antiaderente con l'olio, l'aglio e il peperone tagliato a cubetti piccini. Quando le verdure saranno diventate morbide e lucide togliete dal fuoco e fatele raffreddare. Trasferitele nel boccale del mixer insieme alle lenticchie scolate dal loro liquido di cottura. Aggiungete il prezzemolo, la paprika, il sale, il pepe, la farina e il cumino. Frullate il tutto brevemente in modo che il composto finale resti piuttosto granuloso.





3

Sfornate gli hamburger di lenticchie e lasciateli intiepidire prima di servirli.



4

Vi diamo anche un'idea in più per servirli, preparando una salsa allo yogurt veloce: in una ciotolina mescolate lo yogurt con l'olio, la paprika, l'erba cipollina tagliuzzata e aggiustate di sale e pepe. Fate riposare in frigorifero o a temperatura ambiente. In questo caso il piatto diventa vegetariano e non più vegano.