



mangiaredadio

BURGER DI LENTICCHIE, KETCHUP DI BARBABIETOLA E CIPOLLA CAMELLATA

INGREDIENTI (per 4 persone)

(per i burger)

250 g di lenticchie già cotte
100 g di pane
latte q.b.
20 g di formaggio grattugiato
2 cucchiaini di spezie mediorientali
1 cucchiaino di paprika
pizzico di sale

(per il ketchup di barbabietola)

200 g di barbabietola precotta

½ cipolla

2 cucchiaini di aceto bianco

1 cucchiaino di sciroppo d'acero

sale, pepe, paprika q.b.

(per la cipolla caramellata)

1 cipolla

1 cucchiaino di zucchero moscovado

1 cucchiaino di aceto bianco

(per la finitura)

Verza q.b.

panini integrali



PREPARAZIONE

Tritate la barbabietola e la cipolla.

Frullateli con tutti gli altri ingredienti ed emulsionate.

Passate al setaccio, sino a ottenere un composto liscio e setoso che lascerete riposare in frigo per almeno un'ora.

Mettete il pane ad ammolare nel latte e grattugiate il formaggio.

Strizzate il pane, unitelo al formaggio e alle lenticchie frullate grossolanamente.

Aggiungete le spezie, l'aglio e aggiustate di sale.

Lasciate compattare 10 minuti in frigo.

Formate delle palline.

Riponetele una ad una nella pressa per hamburger, creando i vostri burger di lenticchie.

Cuocete in padella rovente con un filo d'olio extravergine, 2 minuti per lato.

Con una mandolina, tagliate la cipolla a lamelle sottili e mettetela a caramellare in un pentolino con zucchero e aceto.

Lavate la verza e tagliatene qualche foglia sottile.

Tostate i vostri panini. Assemblate i vostri panini come da immagine.