

L'INGREDIENTE DI FEBBRAIO: LEGUMI

Ceci, Lenticchie, Cicerchie Libera Terra e Piselli Alce Nero.

Il lunedì ricetta si trasforma in leGumedi, con ricette perfette per le fredde serate invernali, ma non solo!



BURGER DI LENTICCHIE

Ingredienti per 4-6 porzioni (16 burger): 200g di lenticchie secche; 1 pezzo di cipolla; 1 foglia di alloro; 160g zucchina; 90g carote; 1 pagnotta di pane secco; 3 cucchiaini di farina riso; 4 cucchiaini di pangrattato; erbe aromatiche (tipo provenzali) q.b.; 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato (opzionale); 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva.

Abbinamenti: Potete gustarli come un secondo piatto accompagnandoli con delle verdure, oppure comporre il classico panino con burger.

Consigli: Quando preparate le polpette fatele in quantità, una volta cotte potete conservarle in frigorifero per 2 giorni all'interno di un contenitore ermetico. Ancora meglio se decidete di conservarle in freezer: avere un po' di scorta torna sempre utile per le emergenze. Basterà scaldarle in padella o in forno ancora da congelate.

LA RICETTA PENSATA PER NOI DALLA FOODBLOGGER CUCINASMART.IT:

Procedimento: Per prima cosa cuocete le lenticchie: sciacquatele molto bene sotto l'acqua corrente (l'ammollo non è necessario se usate le lenticchie secche Alcenero), versatele in una pentola e copritele con 2 litri di acqua. Aggiungete un pezzo di cipolla, una carota e una foglia di alloro. Portate ad ebollizione, quindi coprite e cuocete a fuoco lento per i tempi indicati sulla confezione (circa 30-40 minuti). Aggiungete il sale solo al termine della cottura. Grattugiate la zucchina e l'altra carota e fatele saltare in una padella con un cucchiaino di olio extravergine d'oliva, un pezzo di cipolla e un pizzico di sale, per pochi minuti, giusto il tempo di farle appassire. Scolate le lenticchie che avete cotto, la carota cotta e aggiungetele nella padella per farle insaporire con le altre verdure, poi spegnete e lasciate intiepidire. Frullate con minipimer 1/3 degli ingredienti. Mettete in ammollo con dell'acqua la pagnotta di pane secco, quando si sarà ben ammorbidito, strizzatelo bene e aggiungetelo alla ciotola, aggiungete 3 cucchiaini di farina di riso, 4 cucchiaini di pangrattato, 2 cucchiaini di erbe aromatiche tipo erbe di Provenza e 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato. Formate delle polpette di media dimensione, e impanatele nel pangrattato. Otterrete circa 16 polpette. Rivestite la leccarda con la carta da forno unta con 1 cucchiaino di olio e adagiate le polpette. Distribuite uniformemente 1 cucchiaino di olio sulla superficie e fate cuocere in forno preriscaldato a 250 gradi per 15-20 minuti fino a che non diventeranno dorate su entrambi i lati.

Grazie a Cucinasmart.it – Foodblogger di Torino che ha preparato per noi una delle sue ricette facili, veloci e sfiziose con ingredienti di stagione per tutta la famiglia. In collaborazione con la Dietista Martina Mangino ha creato il ricettario "Ricette Smart – Mangiare sano con gusto" e nel prossimo numero saranno presenti anche questi burger di lenticchie.

Cucinasmart.it [Sito](#) | [Facebook](#) | [Instagram](#) | Dietista Martina Mangino: [Sito](#) | [Facebook](#) | [Instagram](#)