

Burger di quinoa e verdure



Tempo di preparazione: 30 min.

Difficoltà: Media

Ingredienti (4 persone)

- Acqua 2 tazze
- Broccolo fresco 1
- Curcuma qb
- Farina di ceci 50 g
- Germogli di ravenello a piacere
- Melanzana 1
- Olio extravergine di oliva qb
- Pan grattato 50 g
- Patate viola 100 g
- Porro 1 tritato
- Quinoa 1 tazza (190 g)
- Sale qb

Per questa ricetta abbiamo usato:

Pomodoro a cubetti

120 g



Preparazione

Cuocete la quinoa in abbondante acqua salata, scolate e lasciate raffreddare, a parte saltate le melanzane, i broccoli e le patate viola.

Unite tutti gli ingredienti e aggiungete il pan grattato e la farina di ceci.

Preriscaldate il forno e infornate il composto formando dei burger.

Per la composizione del piatto: appoggiate il burger, nappateli di Pomodoro a Cubetti Pomì, aggiungete abbondanti germogli di ravanello e coprite con un altro burger.