

BURGER DI LENTICCHIE

INGREDIENTI

Per la salsa:

- 3 cucchiaini di senape gialla
- 4 cucchiaini di sciroppo d'acero

Per 4 patty:

- 400 gr di lenticchie lessate
- 5 cucchiaini di farina di mais fioretto
- Burger di lenticchie
- Sale
- 2 carote a pezzettini
- ½ cipolla
- 1 cucchiaino di curry
- Prezzemolo fresco
- 4 cucchiaini di evo

Per Guarnire:

- lattuga,
- pomodoro
- cipolle arrostate
- avocado



PREPARAZIONE

Versare tutti gli ingredienti in un frullatore, anche ad immersione, fino ad avere un composto omogeneo, se risulta troppo morbido aggiungere un po' di farina.

Con un coppapasta formare i patty pressandoli bene.

Cottura: in padella, con un filo d'olio a fuoco basso, per 10 minuti girandoli 1 volta.