



# Mini burger di lenticchie e rapa

*con salsina alla panna*

LIVELLO	facile
TEMPO	20 min+25 min cottura
DOSI	10-12 pezzi

## INGREDIENTI

### *Per i burger*

- 140g rape rosse
- 2 cucchiaini salsa di soia
- 1 cucchiaio concentrato di pomodoro
- 1/4 cucchiaino pepe
- 1/2 cucchiaino paprika affumicata (opzionale)
- 1/2 cucchiaino aglio in polvere
- 1/2 cucchiaino cipolla granulare
- 10g lievito alimentare
- 240g lenticchie cotte (anche in lattina)
- 100g fiocchi di avena
- 40g farina di avena

### *Per la salsina*

- 200 ml panna di riso o soia da cucina
- 20g di succo di rape
- 1/4 cucchiaino sale
- 1 cucchiaio amido di mais

## PROCEDIMENTO

### *Burger*

1. In un cilindro aggiungere le rape, la salsa di soia, il concentrato di pomodoro, il pepe, la paprika, l'aglio in polvere, la cipolla granulare e il lievito alimentare. Frullare bene con un frullatore ad immersione.
2. Aggiungere le lenticchie e i fiocchi d'avena e frullare ancora. Non deve essere super liscio, in questo i burger avranno una consistenza migliore.
3. Infine mescolare anche la farina di avena. Con la mani bagnate formare i mini burger su una teglia foderata con carta da forno. Dare un giro d'olio e infornare a 180°C per 25 minuti, girando i burger a metà cottura.

### *Salsina*

1. In una ciotolina di vetro mischiare tutti gli ingredienti per la salsina e cuocere in microonde, fermando per mescolare di tanto in tanto, fino a portare a bollore. Coprire con della carta da forno o con della pellicola a contatto con la superficie e lasciar raffreddare.
2. In alternativa potete cuocerla in un pentolino.
3. Buon appetito!