



Mini burger di lenticchie e rapa

con salsa alla panna

LIVELLO facile

TEMPO 20 min + 25 min cottura

DOSI 10-12 pezzi

INGREDIENTI

Per i burger

- 140g rape rosse
- 2 cucchiai 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 salsa

- 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 le 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 salsa 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!