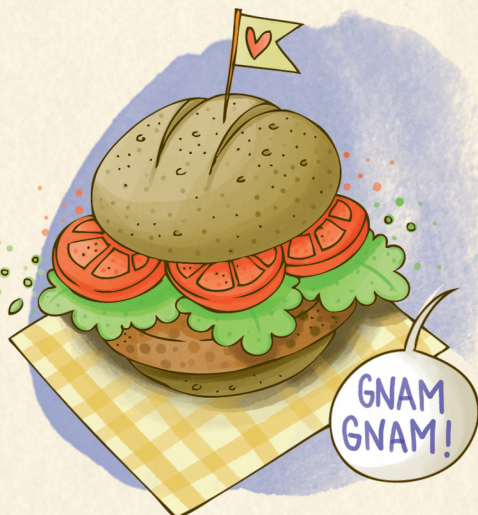


Sandwich con burger di lenticchie

Una ricetta ricca di preziose fibre e proteine vegetali, in particolare, le proteine vegetali di questo piatto contengono tutti gli aminoacidi essenziali. Una buona regola per assumerli interamente è quella di consumare i legumi (in questo caso le lenticchie) con i cereali integrali (i panetti di sesamo).



INGREDIENTI (PER 4 PERSONE)

200 g di lenticchie
4 panini integrali al sesamo
2 cucchiaini di pangrattato
foglie di lattuga
pomodoro tagliato a fette
senape, prezzemolo
olio extra vergine d'oliva, sale

Difficoltà: FACILE **Costo:** BASSO
Preparazione: 20 MINUTI

PROCEDIMENTO

1. Mettere nel mixer le lenticchie insieme al prezzemolo, un pizzico di sale, un filo d'olio extravergine d'oliva e frullare fino ad ottenere un composto omogeneo.
2. Aggiungere il pangrattato e mescolare l'impasto fino a farlo diventare morbido ma lavorabile.
3. Formare dei burger con le mani cercando di mantenere la stessa larghezza dei panini. Scaldare una piastra (o padella antiaderente) e cuocerli a fuoco medio per 3/4 minuti per lato.
4. Comporre i sandwich con i burger, e farcirli con verdure fresche e una spalmata di senape!

