



Burger di fagioli e zucca

RICETTA SCOLASTICA

Ingredienti:
per una porzione

40g Fagioli Cannellini secchi o Borlotti secchi

30g Zucca fresca

20g Patata fresca

8g Olio EVO

Carota q.b.

Cipolla q.b.

Sedano q.b.

Pane grattugiato q.b.

Salvia q.b.

Rosmarino q.b.

Origano q.b.

Pepe q.b.

Sale q.b.





Burger di fagioli e zucca

RICETTA SCOLASTICA

Procedimento:

Per prima cosa cuociamo i fagioli (previo ammollo), la zucca e le patate. Il metodo di cottura è la lessatura.

Preparate carota, sedano e cipolla tritati finemente. Prendete ora i fagioli cotti e frullateli insieme alla zucca e le patate in un mixer. Aggiungete ora il pane grattugiato, le spezie, l'olio e salate a piacere. Frullate ancora qualche secondo in modo che tutti gli ingredienti si siano amalgamati tra loro. Lasciate riposare l'impasto per 30 minuti in frigorifero in modo che risulti più "compatto".





Burger di fagioli e zucca

RICETTA SCOLASTICA

Procedimento:

Prelevate l'impasto e, dopo avergli dato una forma cilindrica tipo burger, mettetelo su una teglia foderata da carta forno. Spennellatelo leggermente con dell'olio EVO.

Procedete ora alla cottura. In forno preriscaldato, in modalità statica, a 200°C per circa 15 minuti. Una volta terminata la cottura, fino al raggiungimento della doratura desiderata, prelevate i burger dal forno ed impiattate.

Non ci resta che gustare questa fantastica ricetta!

