

Burger di quinoa e semi di sesamo

Con il notevole apporto di carboidrati ed energia della quinoa, dei semi di sesamo e dei panini integrali, questi burger sono la soluzione perfetta per recuperare le energie dopo una giornata intensa; le proteine vegetali dei fagioli cannellini danno invece equilibrio alla ricetta, soprattutto se associata a verdure fresche di stagione!

INGREDIENTI (PER 4 PERSONE)

150 g di quinoa
300 g di verdure fresche di stagione, pulite e tagliate a dadini
150 g di fagioli cannellini già cotti
1-2 cucchiaini di semi di sesamo
4 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
1 cucchiaino di erbe aromatiche fresche
4 panini integrali tondi
alcune foglie di lattuga
un pizzico di sale e curcuma q.b.

Difficoltà: FACILE Costo: BASSO
Preparazione: 15 MINUTI

PROCEDIMENTO

1. Tostare la quinoa in una padella antiaderente per alcuni minuti, poi cuocerla per circa 20 minuti in acqua bollente leggermente salata e scolarla.
2. Saltare le verdure cotte a vapore in una padella con un filo d'olio e unirle poi alla quinoa. Aggiungere i semi di sesamo, le erbe aromatiche, la curcuma e un cucchiaino d'olio.
3. Scolare i fagioli cannellini e schiacciarli con una forchetta, unirli al composto di quinoa e verdure amalgamando bene tutti gli ingredienti.
4. Formare alcune palline e schiacciarle fino allo spessore di 1 cm, poi rosolarle in una padella antiaderente con 2 cucchiaini d'olio.
5. Comporre poi i panini integrali con i burger e qualche foglia di lattuga.

