



Hamburger di lenticchie / Lentil hamburgers

Secondi Piatti

Preparazione 15 min • **Cottura** 35 min • **Esegui** 4 persone •
Difficoltà Facile

INGREDIENTI

120 gr lenticchie secche

25 gr pangrattato

olio extra vergine di oliva

rosmarino

sale

pepe

120 gr of dried lentils

25 gr of breadcrumbs

extra virgin olive oil, to taste

rosemary, to taste

salt, to taste

pepper, to taste

INDICAZIONI

Sciacquare le lenticchie e sulla confezione controllare le modalità di cottura. Per quelle decorticate, è sufficiente metterle in acqua fredda e cuocerle una ventina di minuti dall'inizio della bollitura.

Fare asciugare per bene e metterle in un contenitore dai bordi alti in modo da poter usare il frullatore ad immersione. Aggiungere sale, pepe e rosmarino. Se di gradimento, si può aggiungere anche aglio, cipolle e spezie a piacere!

Frullare fino a ridurre in crema ed aggiungere il pangrattato necessario ad ottenere un composto umido, ma che mantenga la forma.

Formare gli hamburger e poggiarli in una teglia su carta da forno: dovranno avere uno spessore di circa 1 centimetro e mezzo.

Cuocere in forno preriscaldato ventilato a 180° per circa 15 minuti. Ed ecco gli hamburger di lenticchie pronti!

Rinse lentils and check on the package cooking modes. For those decorticated ones, just put them in cold water and cook them about twenty minutes after boiling.

Dry well and place them in a container with high edges so you can use the diving mixer. Add salt, pepper and rosemary. If you are happy with, you can also add garlic, onions and spices to taste!

Blend until reduced to cream and add the breadcrumbs needed to get a wet compound, but which keeps its shape.

Give the hamburgers the preferred shape and lay them in a pan on baking paper: they should have a thickness of about 1 centimeter and a half.

Bake in a convection oven preheated to 180° C for about 15 minutes. And here are the lentil burgers ready!

NOTE

Gli hamburger di lenticchie sono un'idea bella veloce, per chi ha voglia di qualcosa che ricordi un hamburger, ma non vuole o non può mangiare carne.

Si preparano in pochissimo tempo, si possono sostituire in un bel panino a quelli tradizionali, aggiungendo salse e condimenti a piacere! Oppure possono essere degustati al piatto, con contorno di verdure: davvero squisiti!

Lentil hamburgers are a pretty good idea for those who want something resembling a hamburger, but they do not want or cannot eat meat. They are prepared in no time: they can be replaced in a nice sandwich to traditional ones, adding sauces and seasonings to taste! Or they can be tasted in a plate, with vegetable outline: really delicious!