



Le ricette di Monica

per GiocaGiocaGioca



Hamburger vegetale

Dosi per 4 hamburger

Ingredienti

- 200 gr di lenticchie secche
- 120 gr di patate lessate
- 1 uovo
- 1 carota, 1 costa di sedano, 1 cipolla
- prezzemolo, alloro, sale q.b.

Con l'aiuto della mamma o del papà, metti in ammollo le lenticchie per il tempo indicato sulla confezione (di solito dalla sera prima in cui decidi di fare questi hamburger). Nel frattempo fai lessare ai tuoi genitori le patate e tienile in una ciotola coperta.

In una pentola metti molta acqua, le lenticchie, una costa di sedano, una carota, una cipolla piccola e una foglia di alloro.

Fai accendere il fuoco dalla mamma o dal papà, porta ad ebollizione e cuoci le lenticchie per il tempo indicato sulla confezione.

Fai scolare ai tuoi genitori le lenticchie e fatti aiutare a passarle nel passaverdure togliendo la foglia di alloro e la cipolla.

Unisci alla purea così ottenuta l'uovo ed il prezzemolo tritato e mescola tutto con una forchetta.

In una ciotola aggiungi al composto ottenuto le patate schiacciate ed un pizzico di sale.

Con le mani inumidite, prendi 4 mucchietti della purea ottenuta e forma degli hamburger (come delle pizzette schiacciate). Disponi i 4 hamburger sulla teglia del forno che hai prima ricoperto di carta cucina. Cuoci in forno per 15-20 minuti a 180°.



Stampa in formato A4, e ritaglia. Il file è pensato per essere inserito comodamente in un libro o in un quaderno di ricette!