

BURGER DI LENTICCHIE E QUINOA



Tempo: 30 min. Difficoltà: Bassa Persone:

INGREDIENTI

200 gr. di lenticchie
200 gr. di quinoa
100 gr. di farina di ceci
1 cipolla rossa
olio extravergine di oliva

erba cipollina
pepe
zenzero grattugiato fresco
pane ai cereali

PREPARAZIONE

Mixare tutti gli ingredienti (le lenticchie e la quinoa devono essere cotte e ben scolate) – tranne il pane – e formare dei burger.

Scottarli in padella antiaderente per 6 minuti circa per lato.

Servire con del pane ai cereali.

