

## 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.

