

HAMBURGER DI QUINOA VEGANO



Chef: Leonardo Pellacani

Zubereitung

Cuocere la quinoa in acqua salata. Scolarla e metterla in una ciotola. Scottare le patate per 2-3 minuti in acqua bollente. Scolarle e sciacciarle aggiungendole alla quinoa. Unire anche la dadolata di verdure, l'erba cipollina e i fiocchi all'occorrenza. Impastare il tutto e formare un hamburger. Scottare in padella l'hamburger di quinoa su entrambi i lati. Farcire il panino con il pomodoro, la lattuga, l'hamburger di quinoa, l'hummus e la salsa peperonissima.

Menù-Zutaten

20 g Dadolata di verdure - BS0K
25 g Peperonissima - VO7
30 g Hummus di ceci bio - ZC70B
35 g Quinoa tricolore express - VZ1
60 g Patate pronte al naturale - Z62
q.b. Fiocchi - PC0

Zutaten

50 g Pomodoro fresco
30 g Lattuga
q.b. Erba cipollina
1 Pane da hamburger