

HAMBURGER DI QUINOA



Chef: Monica Copetti

Sans gluten

Préparation

Per 4 persone

In una padella antiaderente tostare la quinoa per qualche minuto dopo averla ben lavata e cuocerla in acqua bollente salata per 20 minuti. Scolare e asciugare molto bene, trasferirla in una ciotola aggiungendo i piselli e i fagioli, precedentemente passati per un minuto al frullatore, l'erba cipollina e il prezzemolo. Aggiustare di sale e pepe. Con le mani formare gli hamburger aggiungendo i fiocchi di patate e poi cuocerli in padella antiaderente o in forno a 170°C per 8-10 minuti. Completare la presentazione dell'hamburger aggiungendo la salsa di noci, la grancrema di parmigiano reggiano, una foglia di insalata verde e fettine di pomodoro fresco. Accompagnare con patate tagliate a rondelle e salsa ketchup.

Ingrédients Menù

- 150 g Fagioli cannellini lessati - UI3
- 150 g Piselli fini lessati - UC3
- 150 g. Quinoa tricolore - RQ0
- 20 g. Grancrema al Parmigiano Reggiano D.O.P. - KH1
- 20 g. Salsa alle noci - C47
- 210 g Patate pronte al naturale - Z62
- 30 g. Fiokki - PC5
- 40 g. Tomato ketchup - KE0K
- 4 cucchiai Olio extravergine di oliva - EK5

Ingrédients

- 60 g. Pomodoro fresco
- q.b. Insalata verde
- q.b. Sale
- q.b. Erba cipollina tritata
- q.b. Prezzemolo tritato
- q.b. Pepe