HAMBURGER DI QUINOA



Chef: Monica Copetti

Sans gluten

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

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 fiokki 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.

© Menù srl - Dal 1932 Produttori Specialità Alimentari
Siège légal/Établissements: Via Statale 12 n.102 - 41036 Medolla (MO) | Bureaux: Via Concordia n.25 - 41032 Cavezzo (MO)