



## VEGGIE BURGER DI LENTICCHIE

[ricettedibricioledipane.blogspot.it](http://ricettedibricioledipane.blogspot.it)



### Ingredienti per 8-9 veggie burger:

500 g di lenticchie secche

150 g di pane

pane grattugiato q.b.

2 uova

1/2 cipolla

sale

erba cipollina

paprika dolce

pepe nero

In più:

8-9 buns

3 pomodori grandi

sottilette

insalata verde

Olio evo Dante

### Preparazione:

Mettete le lenticchie in ammollo per un paio d'ore in modo da renderle più morbide, poi lessatele in pentola a pressione per 15 minuti e scolatele per bene. Lasciatele raffreddare e poi inseritele in un frullatore con l'uovo, l'erba cipollina, la mezza cipolla e il pane che avrete precedentemente tritato finissimo. Frullate il tutto finché il composto non sarà diventato omogeneo. Aggiungete la paprika, il sale, il pepe e frullate ancora il tutto fino ad ottenere un impasto malleabile (se troppo morbido unitevi del pane grattugiato) che dividerete in 8-10 parti uguali. Fatto questo plasmateli per dare loro la forma di un hamburger e fateli cuocere in una padella con l'olio circa 3 - 4 minuti per parte a fuoco medio. Nel frattempo tagliate i panini a metà. Una volta che i vostri veggie burger avranno raggiunto un colore dorato,



spengete il fuoco e iniziate a posizionare sulla metà del panino la sottilettta, la lattuga, il veggio burger di lenticchie e il pomodoro. Una volta terminato di inserire gli ingredienti coprite con l'altra metà del panino e il vostro veggio burger è pronto per essere gustato