



PIATTI UNICI

## Burger di lenticchie e grano saraceno



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE  
30 MIN



TEMPO DI COTTURA  
30 MIN



CALORIE  
430K

NOTE  
40 MINUTI DI FRIGO

### INGREDIENTI

100 g di Lenticchie rosse decorticate

140 g di Grano saraceno

2 Carote

1 Patata

1 costa di Sedano

1 Cipolla rossa media

1 spicchio di Aglio

1 Uovo

Pangrattato

20 g di Semi di zucca sgucciati

40 g di Parmigiano

1 rametto di Rosmarino fresco

2 rametti di Maggiorana

1 cucchiaino di Curry

500 ml di Acqua

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per appassire)

---

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per rosolare)

---

Sale

---

Pepe

---

## Preparazione

- Sciacquate il grano saraceno e lessatelo nell'acqua bollente salata per 15 minuti circa; alla fine dovrebbe aver assorbito tutta l'acqua, se così non fosse scolatelo.
- Pelate la patata e le carote; grattugiate queste ultime con la grattugia a fori grandi, in modo da ottenere dei fili, e tagliate a fettine sottili la patata, tenendole separate.
- Sbollentate le carote per 2 minuti in acqua bollente salata, poi scolatele e mettetele da parte; lessate anche le fettine di patata per 7-8 minuti, scolatele (tenete da parte l'acqua di cottura), schiacciatele con una forchetta e mettetele in una ciotola capiente con i fili di carota e mescolate.
- Nel frattempo tritate finemente il sedano, la cipolla e l'aglio. Aggiungete degli aghi di rosmarino e delle foglioline di maggiorana tritate, poi fate appassire tutto in una padella capiente con un filo di olio, per 3-4 minuti.
- Unite le lenticchie sciacquate, il curry e lasciatele cuocere per circa 15 minuti, versando ogni tanto poca acqua bollente delle patate: se non bastasse, aggiungete altra acqua bollente. Salate, pepate e a fine cottura le lenticchie dovranno essere ridotte a una specie di purè molto compatto e sodo; nel caso mandatele per qualche altro minuto a fiamma vivace, mescolando sempre.
- In un mixer tritate finemente i semi di zucca e versateli nella ciotola delle patate e carote; aggiungete il grano saraceno, la purea di lenticchie, il parmigiano e l'uovo. Regolate di sale, mescolate bene e se il composto fosse troppo morbido, aggiungete del pangrattato; ponete in frigo la ciotola, sigillata con pellicola, per almeno una mezzora.
- Con il composto formate le polpette e schiacciatele con le mani, delicatamente; appoggiatele su un vassoio coperto di carta da forno e fatele riposare in frigo per una decina di minuti.
- Scaldate in una larga padella antiaderente un fondo di olio, appoggiatevi le polpette e fatele rosolare per 4 minuti circa a fuoco moderato; con l'aiuto di un paio di spatole piatte giratele, salatele e finite di cuocerle dall'altro lato ancora per 3-4 minuti.
- Adagiate le polpette su fogli di carta assorbente e servitele subito, ben calde.

Carla Marchetti

## I consigli di Carla

---

- Il composto per i burger risulterà sempre piuttosto morbido, perciò quando dovete maneggiare i burger già composti usate molta delicatezza. Dopo averli preparati, se avete tempo vi conviene rimetterli in frigo anche fino a un'ora, ben sigillati, in modo che si compattino.
- Potete cucinare i vostri burger in forno, appoggiati sulla placca ricoperta di carta da forno, anche senza condimento, oppure spennellandoli con un filo di olio. Cuoceteli a 180°C per 20 minuti, girandoli a metà cottura con due mestoli piatti per non romperli: poiché sono caldi, saranno ancora più morbidi, perciò prestate moltissima cura nel girarli. Quando i burger sono pronti, sfornateli e, aspettate qualche minuto, toglieteli sempre con un mestolo piatto e serviteli.