

# HAMBURGER DI LENTICCHIE E CIME DI RAPA



**480 G DI LENTICCHIE GIÀ COTTE**

FONTE DI PROTEINE, FERRO, FIBRE,  
VITAMINE B3 E B6



**100 G DI PANE GRATTOGIATO**



**1 SPICCHIO DI AGLIO**



**6 FOGLIE DI SALVIA**



**3 CUCCHIAI DI OLIO**

**EXTRA-VERGINE DI OLIVA**

ACIDI GRASSI INSATURI, PROPRIETÀ ANTIOSSIDANTI



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

**1** FRULLARE 6 FOGLIE DI SALVIA E UNA DECINA DI CAPPERI DISSALATI.

**2** AGGIUNGERE LE LENTICCHIE E CONTINUARE A FRULLARE PER OTTENERE UNA CONSISTENZA SABBIOSA.

**3** FORMARE 4 POLPETTE CON LE MANI, SCHIACCIANDOLE UN POCHINO DANDO LA TIPICA FORMA DELL'HAMBURGER.

**4** COSPARGERLE CON IL PANE GRATTOGIATO E RIPORLE IN FRIGORIFERO.

**5** MONDARE E LAVARE LE CIME DI RAPA, ELIMINANDO LE PARTI PIÙ DURE.

**6** IN UN TEGAME, FAR DORARE L'AGLIO CON UN PO' D'OLIO EXTRA-VERGINE DI OLIVA E DEL PEPERONCINO.

**7** AGGIUNGERE LE ACCIUGHE E CUOCERE A FIAMMA BASSA FINCHÉ SI SCIOGLIERANNO.

**8** AGGIUNGERE LE CIME DI RAPA E ALZARE LA FIAMMA.

**9** COPRIRE E CUOCERE PER CIRCA 2 MINUTI, POI ABBASSARE LA FIAMMA E CUOCERE PER ALTRI 10 MINUTI CIRCA, GIRANDO LE CIME DI TANTO IN TANTO.

**10** ASSEMBLARE QUESTO CONTORNO CON DEL PANE E GLI HAMBURGER DI LENTICCHIE.



**500 G DI CIME DI RAPA**

PROPRIETÀ DISINTOSSICANTI, FONTE DI FOLATI



**3 ACCIUGHE**

GRASSI INSATURI



**10 CAPPERI DISSALATI**



**1 CUCCHIAINO DI PEPERONCINO**

FONTE DI VITAMINA C



**CHE COSA SERVE:**

FRULLATORE, TEGAME, CUCCHIAIO, COLTELLO, TAGLIERE.