



Mini Burger di Piselli e Lenticchie – Ricette vegan per grandi e piccini

Oggi ho preparato dei **Mini Burger** di piselli e lenticchie, un piatto che mi è venuto in mente mentre camminavo tranquillamente a [Brik Lane](#) alla ricerca di stoffe. Voglio cucire una tovaglia nuova per la mia tavola, una cosa che amo fare nel tempo libero e sono entrata nel mio negozietto di fiducia: una piccola stanza, pienissima di stoffe colorate e gestito da una bellissima signora indiana. Adoro questa donna perché accoglie sempre i clienti con un sorriso ed è molto disponibile, quando le chiedo informazioni sui cibi della sua tradizione culinaria.

Grazie ai suoi consigli, **ho aggiunto nella mia ricetta alcune spezie indiane, ovvero curry e cumino**, che la rendono saporita e profumata come piace a me. La cucina è anche questo: uno scambio di notizie culturali, che rendono la giornata ricca di positività!





Mini Burger di Piselli e Lenticchie



[Print](#)

Prep time
15 mins
Cook time
20 mins
Total time
35 mins

Serves: 15
Ingredienti

- 150 g di Lenticchie cotte precedentemente
- 50 g di Piselli bio surgelati
- 50 g di Cavolo riccio (o una verdura di stagione)
- 1 Carota
- 2 fette di Pane integrale
- 20 g di Noci tritate
- 5 g di Cumino
- 5 g di Curry in polvere
- Sale q.b.
- Olio evo q.b.

Procedimento

1. Frulla le fette di pane, fino a ridurle in briciole e mettile da parte. Grattugia la carota pelata e taglia a strisce sottili il cavolo riccio.
2. Elimina l'acqua di cottura dalle lenticchie e ponile nel mixer da cucina. Aggiungi la carota, il cavolo riccio e frulla fino a combinare gli ingredienti. (Attenzione: non è necessario che il composto sia perfettamente omogeneo).
3. In una padella antiaderente, salta i piselli per 2 minuti, poi falli raffreddare.
4. Unisci il pane, i piselli, le noci, il cumino, il curry e sale a piacere all'impasto, poi mescola con un cucchiaio di legno per distribuire bene gli ingredienti. (Attenzione: l'impasto dovrà essere facilmente lavorabile con le mani, quindi se risulta troppo morbido aggiungi altro pane e in caso contrario altre lenticchie).
5. Forma circa 15 mini burger con l'aiuto delle mani.
6. In una padella antiaderente, scalda un filo d'olio e cuocile per 2-3 minuti per lato o fino a quando la superficie si sarà ben dorata.
7. Servi.

Notes

Servi con salse vegan.

Sostituisci le verdure utilizzare con quelle che preferisci.
Sono buonissimi anche cotti al forno.



Iscriviti al Gruppo Facebook
Natureat Ricette Vegane

