

Veggie Burger con insalata di cetrioli

Preparazione: circa 45 minuti
Per 2 persone

A persona: 542 kcal
G 28 g, C 50 g, P 20 g



Ricette di
Betty Bossi.

Betty Bossi

150 g di patate dolci, appena cotte, pelate ancora calde
60 g di couscous
50 g di spinaci novelli, tagliati a strisce sottili
1 cipollotto con il verde, tagliato ad anelli sottili
1 spicchio d'aglio, schiacciato
1 uovo, sbattuto
½ CC di zenzero, grattugiato finemente
¾ di sale

1 CC di olio d'oliva

1 limetta, sciacquata in acqua calda, asciugata picchiettandola, scorza grattugiata e succo di mezza limetta

1 CC di olio d'oliva

¼ di sale

1 cetriolo, a cubetti

1 mela rossa, a cubetti

100 g di feta, sbriciolata

1 peperoncino rosso, senza semi e tritato finemente

2 CC di coriandolo o prezzemolo, tritato finemente

1. Schiacciare le patate dolci con un passaverdura in una ciotola. Aggiungere il couscous e tutti gli ingredienti e mescolare bene fino a ottenere una massa compatta.
2. Far scaldare l'olio in una padella antiaderente. Dividere la massa in 4 porzioni, metterle nella padella, schiacciarle per appiattirle, arrostitre entrambi i lati per circa 4 minuti ciascuno a fuoco medio.
3. Mescolare la scorza e il succo di limetta con l'olio e salare. Aggiungere i cetrioli e gli altri ingredienti, mescolare e servire.

Consiglio per il forno a vapore Miele: sistemare le patate dolci con la buccia in un contenitore forato per la cottura a vapore e cuocere per circa 30 minuti a 100 gradi.

Consiglio per il forno Miele: sistemare le veggie burger su una leccarda da forno rotonda Miele (forata), spennellare con 1-2 CC di olio. Cuocere le veggie burger nel ripiano centrale del forno preriscaldato a 200 gradi per 15 minuti circa (aria calda Plus).

Desideri scoprire altri squisiti piatti inerenti alla tematica #SportsNutrition?
Allora visita il nostro sito web: lovetoshare.ch