

BURGER DI RICOTTA CAVOLO RICCIO RISO E LENTICCHIE

I **burger di ricotta cavolo riccio riso e lenticchie** sono un ottimo secondo vegetariano semplicissimo da preparare! Potete servirli da soli con la loro salsa o come farcitura per i buns!



Ispirata ad una ricetta dell'ultimo bellissimo libro di Donna Hay "Life in Balance"

BURGER DI RICOTTA CAVOLO RICCIO RISO E LENTICCHIE



- 200 g di ricotta di mucca fresca
 - 8-9 foglie grandi di cavolo riccio
 - 2 uova
 - 70 g di [Zuppa! riso e lenticchie Melandri Gaudenzio](http://www.melandrigaudenzio.com/prodotto.aspx?id=46&idM=4&idT=41)
 - 20 g di semi di chia Melandri Gaudenzio
 - scorza di mezzo limone
 - olio extravergine d'oliva
 - sale
 - pepe
 - Per la salsa
 - 100 g di panna acida
 - 10 g di miele
 - 10 g di senape
 - qualche goccia di succo di limone
 - pepe della regina (pepe bianco, pepe nero, coriandolo, semi di senape)
1. Lavate accuratamente la Zuppa di riso e lenticchie, mettetela in acqua fredda e cuocete 30 minuti dal momento del bollore.
 2. Scolate la zuppa e passatela sotto acqua corrente per raffreddarla.

3. Lavate le foglie di cavolo riccio, eliminate i gambi più duri e lessatele qualche minuto.
4. Scolate le foglie e strizzatele molto bene per eliminare tutta l'acqua, tritatele grossolanamente.
5. In una ciotola sbattete le uova ed unite la ricotta, mescolate bene con una frusta fino a formare una crema liscia.
6. Regolate di sale e pepe ed unite i semi di chia, la scorza di limone, la zuppa scolata molto bene e il cavolo nero, mescolate.
7. Scaldate un cucchiaio di olio extravergine d'oliva in una padella antiaderente, con l'apposito attrezzo formate i burger e cuoceteli qualche minuto per lato, girateli con una paletta facendo attenzione che non si rompano.
8. Una volta pronti preparate la salsa mescolando la panna acida con il miele, la senape ed a piacere qualche goccia di succo di limone.
9. Servite i burger caldi con la salsa, completate con pepe a piacere.



Cantina di Venere



Conbelio di Venere



L'ambelico di Venere



Panificio di Venere

