

SECONDI PIATTI

Burger di cavolo nero

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [2 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO:
[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Se cerchi un'alternativa all'[hamburger di carne classico](#), puoi provare la versione **vegetariana o vegana**, esistono un'infinità di **ricette sane**, golose ed economiche visto che sono tutte facilmente riproducibili in casa con le tue mani. I **burger di cavolo nero** sono un secondo piatto davvero **goloso e facile da cucinare**, pochi ingredienti facilmente reperibili per cucinare in casa un piatto semplice e nutriente.

Segui la nostra ricetta con passo passo fotografico per cucinare dei **deliziosi burger di cavolo nero** per tutta la tua famiglia.

Se ti piacciono le [ricette con il cavolo nero](#), guarda

anche queste proposte:

[Cavolo nero ripassato in padella](#)

[Crostoni di cavolo nero](#)

[Risotto con cavolo nero e gamberi](#)

[Ribollita](#)

[Maltagliati ceci e cavolo nero](#)

INGREDIENTI

CAVOLO NERO 200 gr

FAGIOLI CANNELLINI già lessati - 200 gr

SPICCHIO DI AGLIO 2

PANGRATTATO 2 cucchiaini da tavola

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Per preparare i burger di cavolo nero parti con la pulizia della verdura: dopo averlo lavato e asciugato elimina la costa centrale e rompi a pezzetti il resto della foglia. Tuffali in abbondante acqua salata e lessali per circa 15 minuti. Nel frattempo fai rosolare l'aglio con l'olio extravergine d'oliva. Unisci il cavolo nero scolato e strizzato.



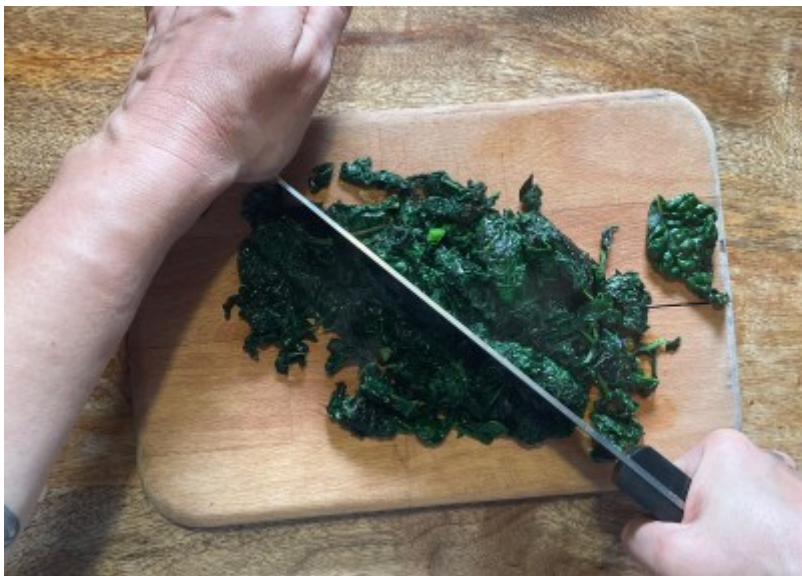


2 Aggiungi sale e pepe e insaporisci il cavolo nero, a fiamma dolce, per una decina di minuti,

facendo evaporare l'acqua di vegetazione.



- 3 In una terrina versa i fagioli cannellini lessati e scolati. Aggiungi sale pepe, un giro d'olio e schiacciali con una forchetta. Non è necessario ridurli completamente in purea, si possono lasciare dei pezzi di legumi per dare una consistenza migliore ai burger. Elimina l'aglio dal cavolo nero e tritalo grossolanamente.





- 4 Mescola i fagioli cannellini schiacciati con il cavolo nero, rassoda il composto con il pangrattato. Con le mani bagnate forma i burger della grandezza desiderata.





5 Cuoci i burger di cavolo nero in padella con un filo di olio, 4 minuti per parte.

CONSERVAZIONE

Conserva i burger in frigo per un paio di giorni coperti con pellicola.

CONSIGLIO

Prova i burger vegani con altri tipi di legumi, come per esempio con i ceci. Per donare una nota speziata ai burger aggiungi al composto di fagioli cannellini e cavolo nero un cucchiaino di curry.