

SECONDI PIATTI

Burger di quinoa, sani, vegani e gustosi

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



I **burger di quinoa** sono una ricetta perfetta per chi cerca un'alternativa vegetariana ai classici [burger di carne](#). Ricchi di proteine, fibre e nutrienti essenziali, questi burger di quinoa sono ideali per un pasto sano e bilanciato.

La quinoa, combinata con **verdure fresche e spezie aromatiche**, crea un burger sano e sfizioso che piacerà a tutta la famiglia. Facili da preparare e versatili, i burger di quinoa possono essere serviti in un panino con insalata e salse a piacere, o come secondo piatto, accompagnati da contorni di verdure.

Segui la nostra ricetta passo dopo passo per realizzare dei burger di quinoa perfetti, che conquisteranno anche i palati più esigenti.

INGREDIENTI PER CUCINARE I BURGER DI QUINOA

QUINOA 200 gr
ACQUA 400 gr
FAGIOLI BORLOTTI 200 gr
PANGRATTATO 50 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 20 gr
SEMI DI SESAMO 10 gr
SALE FINO 4 gr
NOCE MOSCATA 1 pizzico
CURCUMA 1 pizzico

COME FARE I BURGER DI QUINOA

1 Prepara tutti gli ingredienti che ti servono per realizzare la ricetta, in questo modo li avrai a disposizione appena ti serviranno.

Sciacqua accuratamente la quinoa sotto l'acqua corrente, l'acqua che passa attraverso la quinoa, alla fine dovrà risultare trasparente, solo così eliminerai la saponina, una sostanza che avvolge i chicchi di quinoa rendendoli leggermente amarognoli.

Porta a bollore 400 g. di acqua in una casseruola. Appena l'acqua inizia a bollire metti a cuocere la quinoa per 15 minuti, dovrà assorbire completamente tutta l'acqua.





2 Trasferisci i fagioli lessati nel boccale del mixer ad immersione. Frulla, ottenendo così una crema compatta che ti servirà poi, quindi puoi metterla in una ciotolina. Quando la quinoa avrà assorbito l'acqua e risulterà ben cotta, toglila dal fuoco. Metti la quinoa in una ciotola e lasciala raffreddare.





- 3 In una padella antiaderente, fai tostare a fiamma dolce i semi di sesamo. Unisci la purea di fagioli nella ciotola con la quinoa. Incorpora bene i due ingredienti con le mani, ottenendo così un composto compatto e lavorabile. Unisci i semi di sesamo tostati e il sale.





- 4 Insaporisci con un pizzico di noce moscata, unisci infine anche la curcuma, amalgama bene tutti gli ingredienti e ricava 4 grosse polpette, compattale bene con le mani e aiutandoti con il tagliere dai forma ai tuoi burger. Passali interamente nel pangrattato.





3 MODI PER CUOCERE I BURGER DI QUINOA

- 1 Puoi cucinare i burger di quinoa in padella con un filo d'olio extravergine ben caldo. Cuoci i burger di quinoa per 3-4 minuti da un lato, poi rigirali delicatamente utilizzando una

paletta.

Oppure li puoi cuocere nella parte centrale del forno ponendoli all'interno di una teglia unta con un filo d'olio, cuoceranno in 15 minuti alla temperatura di 180°C in forno preriscaldato e ventilato, a metà cottura rigirali delicatamente utilizzando una paletta.

I burger di quinoa si cucinano anche in friggitrice ad aria per 10 minuti a 180°C girandoli dopo 5 minuti.





SE TI SONO PIACIUTI I BURGER DI QUINOA, PROVA ANCHE QUESTE

[Insalata di quinoa](#)

[Minestra di bulgur e di quinoa](#)

[Porridge di quinoa](#)

RICETTE: