

ANTIPASTI E SNACK

Burger rustico di lenticchie e noci

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 8 min COSTO:
molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Se stai cercando un'alternativa alla carne che non rinunci al gusto e alla consistenza, il **burger rustico di lenticchie e noci** è esattamente quello che fa per te. Si tratta di una preparazione versatile e ricca di sapore, perfetta per chi vuole ridurre il consumo di proteine animali senza rinunciare al piacere di un buon panino.

Questi burger sono ideali da inserire in una grigliata di [Pasquetta veg ed economica](#), ma sono altrettanto perfetti per una cena infrasettimanale veloce.

Se ami variare, puoi alternarli ai [burger di ceci vegani](#) o ai leggeri [burger di quinoa](#). Per un risultato davvero professionale, ti suggeriamo di servirli all'interno di [panini per hamburger fatti in casa semplici](#) per un'esperienza completa e genuina,

magari accompagnandoli con un tocco di hummus
di ceci e melanzane per una cremosità extra.

INGREDIENTI PER IL BURGER RUSTICO DI LENTICCHIE E NOCI

LENTICCHIE COTTE 400 gr

GHERIGLI DI NOCI 60 gr

SALSA DI SOIA 1 cucchiaino da tavola

PAPRIKA AFFUMICATA 1 cucchiaino da tè

PANGRATTATO 60 gr

SALE

PEPE NERO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

COME FARE IL BURGER RUSTICO DI LENTICCHIE E NOCI

- 1** **Prepara la base:** Prendi le lenticchie (assicurati che siano asciuttissime, tamponale se necessario) e le noci, quindi mettile in un mixer. Frulla a impulsi per pochi secondi: ricorda che il segreto è ottenere un composto grossolano e non una poltiglia liscia, così manterrai il "morso" tipico del burger.



2 **Insaporisci il composto:** Trasferisci il trito in una ciotola e aggiungi la salsa di soia, la paprika affumicata, un pizzico di sale e una macinata di pepe nero.

Compatta l'impasto: Unisci il pangrattato un po' alla volta, impastando con le tue mani finché non otterrai una consistenza soda e facilmente modellabile.



3 **Forma i burger:** Dividi l'impasto e forma 4 medaglioni della stessa dimensione. Compattali bene tra i palmi delle mani per evitare che si aprano durante la fase di cottura.

Cuoci e dora: Spennella leggermente i tuoi burger con dell'olio d'oliva e grigliali su una piastra ben calda per circa 4 minuti per lato. Non avere fretta di girarli: aspetta che si formi una bella crosticina dorata e croccante prima di voltarli dall'altra parte.





IDEE ALTERNATIVE

Senza Glutine: Sostituisci il pangrattato classico con del pangrattato senza glutine o della farina di mais finissima. Il risultato sarà ugualmente croccante.

Light: Per una versione ancora più leggera, puoi cuocere i burger in forno a 200°C per circa 15-20 minuti, girandoli a metà cottura.

Veg: La ricetta è già 100% vegetale, ma puoi arricchirla aggiungendo delle carote grattugiate finemente nell'impasto per una nota dolce e colorata.

WOW: Inserisci un cubetto di formaggio vegetale (o tradizionale) al centro del burger prima di cuocerlo, per un effetto "cuore filante" che stupirà i tuoi ospiti.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: Il nemico principale di questa ricetta è l'umidità. Se usi lenticchie in scatola, sciacquale bene e lasciale scolare per almeno un'ora. Se hai tempo, tamponale con carta assorbente. Più sono asciutte, meno pangrattato servirà e più il sapore sarà intenso.

Lo sfizio in più: Aggiungi un cucchiaino di lievito alimentare in scaglie nell'impasto per richiamare il sapore del formaggio stagionato senza usare derivati animali.

L'idea per i bambini: Infilare i burger su degli stecchi di legno per creare degli originali lecca-lecca salati, simili agli [spiedini di tofu in friggitrice ad aria](#).

Idea antispreco: Hai avanzato delle lenticchie in umido dal giorno prima? Scolale dal loro liquido di cottura e usale per i burger. Anche il pane raffermo, grattugiato grossolanamente, può sostituire il pangrattato confezionato.

COME SI CONSERVA

Il burger rustico di lenticchie e noci si conserva in frigorifero per un massimo di 2-3 giorni, chiuso in un contenitore ermetico. È possibile congelarli da crudi, separandoli con carta forno, per averli sempre pronti all'occorrenza.