

Burger di fagioli cannellini

Se come me adori il sapore leggermente piccante della feta non puoi non provare questa ricetta. La dolcezza dei cannellini contrasta col cipollotto e il formaggio che danno a questo burger parecchio "carattere". Sorprenderai parenti e amici con un sapore decisamente nuovo che piace anche ai bambini. Assolutamente da provare anche in versione mini per i tuoi aperitivi con gli amici

TEMPO DI PREPARAZIONE
40''

TEMPO DI COTTURA
15'

INGREDIENTI

PER 6 BURGER MEDI

½ cipolla rossa
240 g fagioli cannellini in scatola sgocciolati
10 g succo di limone
1 cucchiaio di farina
50 g pane grattugiato
1 uovo
100 g di feta sbriciolata
aglio secco e prezzemolo
1 pizzico di sale
6 panini da hamburger

PER IL BURGER PERFETTO

Farcisci i tuoi panini con salsa allo yogurt e verdure al forno. Da provare anche l'accostamento con pomodori secchi.

CURIOSITÀ E SALUTE

Oltre a essere deliziosi, questi burger contribuiscono a ridurre l'impronta ecologica, richiedendo meno risorse idriche e terrestri rispetto alla produzione di carne, promuovendo così la sostenibilità ambientale.

CUCINIAMO!

PASSO 1

Preriscalda il forno a 200 °C in modalità statica e rivesti una teglia rettangolare con carta forno. In un mixer trita aglio, prezzemolo e cipolla.

PASSO 2

Aggiungi i fagioli, il succo di limone filtrato, la farina, il sale e l'uovo e frulla fino a ottenere un composto omogeneo. In ultimo aggiungi la feta e il pangrattato e frulla grossolanamente.

PASSO 3

Con le mani umide forma 6 burger, disponili su un vassoio e lascia riposare in frigorifero coperti da pellicola trasparente per circa 1 ora.

PASSO 4

Prendi i burger dal frigorifero e sistemali sulla placca del forno rivestita, inforna per 20 minuti a 200° in modalità ventilata in modo da renderli croccanti. I burger sono pronti per essere gustati come pietanza magari accompagnati da una fresca insalata mista estiva o da verdure al forno nelle cene autunnali. Ottimi dentro il pane da hamburger per una versione alternativa e più salutare del classico panino farcito

CRISTINA CONTI
www.cristinaconti.com