

The image is a top-down view of a wooden table with various fresh vegetables and a plate of three vegetable burgers. The burgers are round and golden-brown, with the top one topped with a dark sauce and white cheese. The vegetables include several bright orange carrots, a purple eggplant, and several yellow potatoes. A white plate with three burgers is on the right, and a bunch of cherry tomatoes is in the top right corner. The Almaverde bio logo is in the top left, and the text 'Mini burger di verdure e formaggio' is in the center. At the bottom, a white circular graphic contains the text 'PICCOLI CHEF' and 'IN CUCINA CON I TUOI BIMBI'.

Almaverde[®]
bio

Mini burger
di verdure
e formaggio

PICCOLI CHEF

.....
IN CUCINA CON I TUOI BIMBI

Mini burger di verdure e formaggio

Questi burger sono un'alternativa gustosa e salutare ai classici hamburger di carne. Per creare questo piatto si possono usare le verdure che più ti piacciono oppure la verdura che hai in frigorifero da smaltire. Si può preparare un vero e proprio panino con il burger di verdura utilizzando i classici panini con i semi di sesamo, che si comprano già pronti, aggiungendo qualche foglia di insalata e una fetta di formaggio.



SENZA GLUTINE

Tempo di preparazione: 25 min.

Tempo di cottura: 40 min.

Tempo di riposo: 15 min.

Ingredienti per 4 persone:

130 g di patate, 130 g di melanzane, 100 g di carote, 60 g di parmigiano grattugiato + 3 cucchiaini, 40 g di flocchi di patate, 50 g di formaggio che si fonde, ½ cucchiaino di sale, qualche pomodoro ciliegino, 1 cucchiaino di olio EVO.

Preparazione:

lava le verdure. Pela le patate e le carote. Taglia tutta la verdura a pezzi. Cuoci al vapore le patate per 20 minuti, le melanzane e le carote per 15 minuti. Taglia il formaggio a dadini

piccoli. Frulla la verdura cotta e aggiungi il sale, il parmigiano, il formaggio e i flocchi di patate. Amalgama bene tutti gli ingredienti, poi fai riposare il composto in frigorifero per 15 minuti. Crea delle polpette di circa 70 g l'una e appiattiscile per formare dei burger. Disponi tutti i burger su una teglia coperta da carta forno. Cuoci a 180 °C a forno ventilato per 20 minuti. Appena cotti, spolverali con del parmigiano grattugiato. Servi i burger con dei pomodorini ciliegini conditi con olio e sale.

Un'idea in più:

i burger si mantengono in frigorifero per qualche giorno e si possono congelare per 2 mesi.

www.almaverdebio.it **Almaverde**
bio

Ricette a cura di **Bettina**
in cucina www.bettinaincucina.com