

BURGER VEGETARIANO PREPARATO DA NOI CON LEGUME

Le ricette dello **Chef Luca Malacrida** per lo Studio Nutrizione Ferrari:
Ingredienti per 4 persone

INGREDIENTI

- 2 melanzane violette medie
- 200 g fagioli cannellini precotti e scolati
- 100 g farina di riso o amido di riso
- Sale e pepe
- 100 g farina di mais
- Erbette aromatiche
- 1 cucchiaino di mix grill tex
- Olio evo

PROCEDIMENTO

Pulire e mondare le melanzane dalla testa e la buccia, farle cuocere in padella con un filo di olio e pepe fino a renderle morbide; lasciatele raffreddare e schiacciarle con una forchetta fino ad ottenere una purea grossolana.

Aggiungere i fagioli schiacciati a parte; aggiungere sale, pepe e la farina poco alla volta, le erbette e le spezie. Mescolare il tutto fino ad ottenere un impasto omogeneo e asciutto; ricavare delle palline e formare i burger.

Passare i burger nella farina di mais e cuocere in un tegame caldo con un filo di olio fino a doratura croccante. Servire con una maionese vegana alla soia con lime zenzero e tabasco. *Ricetta dello chef Luca Malacrida scritta per Emanuela Ferrari, biologa nutrizionista Roma*

Possono interessarti anche molte altre **ricette di cucina naturale e preventiva**. Resta in perfetta forma psicofisica alimentandoti nel modo più naturale possibile.