

Burger di fagioli rossi barbabietola e mandorle

Chef Paola Naggi, Ristorante Impero

Dairy free, Veggie, Vegan

Indice Glicemico: **Basso**

Tempo di Preparazione: **30'**

Difficoltà: **Bassa**

Dosi: **1-2 persone**

Tempo di cottura: **20'**

Costo: **€**

Stile di vita: **Attivo**

Ingredienti (per 1-2 persone)

- 200 g di Barbabietola rossa cotta
- 200 g di Fagioli rossi cotti
- 3 Mandorle
- Pangrattato q.b.
- Olio extravergine di oliva

Procedimento

- Preriscaldate il forno a 180°;
- Tritare finemente la barbabietola, i fagioli e le mandorle con un coltello;
- Aggiungere il pangrattato;
- Impastare con le mani per compattare l'impasto;
- Bagnate le mani e formate i burger, con una forchetta fate i tipici segni degli hamburger;
- Disponeteli sulla placca del forno rivestita di carta da forno e ungeteli leggermente;
- infornateli per 20 minuti a 180° nel forno già caldo.

Effetti avversi delle terapie: indicato in caso di perdita di appetito, alterazioni del gusto, fatigue, stipsi e costipazione fisiologica e non meccanica.

FBO per te: quest'alternativa vegetale di burger fatti in casa è un buon piatto unico contenente cereali e legumi, completo di tutti gli aminoacidi essenziali. Ideale per chi non è abituato a consumare i legumi o per chi soffre di gonfiore intestinale. I legumi spezzati, infatti, sono privati dello strato esterno responsabile del gonfiore e dei fastidi intestinali che alcuni possono riscontrare. In caso di perdita dell'appetito, questa ricetta può risultare molto appetibile e un valido spuntino in caso di necessità. In caso di anemia, si consiglia di aggiungere all'impasto succo di limone al fine di incrementare la biodisponibilità del ferro non eme contenuto nei fagioli.

