Ormai siete bravi e non devo spiegare il titolo vero? :)
Leggete gli ingredienti!

Ingredienti
2 grosse patate lesse
2 cucchiai di lenticchie cotte con 2 cucchiai di farro integrale
1 cucchiaio di semi di lino
1 cucchiaio di semi di papavero
1 cucchiaio di semi di girasole
1 cucchiaio di crema di curcuma
Olio evo
Pangrattato
Sale

Preparazione
Impastiamo tutti gli ingredienti (tranne olio e pangrattato) con le mani in una ciotola.

Formiamo dei burger che passeremo nell'olio e poi nel pangrattato.
Quindi inforniamo a temperatura medio-alta ponedoli su una teglia per 10 minuti da un lato e poi giriamoli e lasciamoli in forno altri 10 minuti.

Quindi sforniamo e serviamo.