

Ingredienti per 4 burger
50 g di farro integrale lessato
200 g di cavolfiore lessato
Sale
Olio evo
Pangrattato
200 g di patate lessate, pelate e schiacciate
1 cucchiaio di semi di girasole
1 cucchiaio di semi di lino
1 cucchiaio di semi di papavero

Preparazione
Mescoliamo tutto (tranne pangrattato ed olio) con le mani in una grossa ciotola.

Dividiamo l'impasto in 4 parti e creiamo 4 polpette dalla forma di burger che passeremo nell'olio e nel pangrattato e poi inforneremo a temperatura media per 10 minuti da un lato e poi 10

dall'altro.

Quindi sforniamo e serviamo.