

Ingredienti per 4-6 burger
100 g di lenticchie secche
80 g di boulgur integrale (l'ho tenuto in ammollo 4 ore prima della cottura)
100 g di crema di broccoletti
Olio evo
Sale
Acqua

Preparazione
Facilissimo: in una pentola con il fondo spesso riempita fino a metà di acqua.

Portiamo ad ebollizione con un po' di sale ed aggiungiamo lenticchie e boulgur.

A fuoco basso e con il coperchio lasciamo cuocere per 30 minuti circa, controllando ogni 10

minuti e mescolando.

Se c'è dell'acqua in eccesso, continuiamo la cottura lenta, senza coperchio e mescolando fino a quando avremo un composto morbido ma non troppo liquido, al quale aggiungeremo la crema di broccoletti
.

Lasciamo riposare un po' in frigo e poi creiamo i nostri burger con questo composto che passeremo nel pangrattato, porremo su una teglia da forno con qualche goccia di olio e poi inforneremo a 180° per 10 minuti per lato.

Quindi sforniamo e serviamo.

Magari insieme ad un po' di sMaionese ed insalata?