

Ingredienti per 4 burger
100 g di fagioli azuki, tenuti 8-10 ore in ammollo
150 g di grano tumminia integrale, tenuto in ammollo per 12 ore
1 cipolla pelata, lavata e affettata finemente
Olio evo

Acqua
Sale
Pangrattato

Preparazione
Facciamo cuocere in abbondante acqua salata la cipolla con il grano ed i fagioli per 50 minuti, mescolando di tanto in tanto e controllando che tutto sia ok. Gli ultimi 10 minuti facciamo cuocere a fuoco basso e senza coperchio in modo da fare evaporare l'acqua in eccesso (se ce n'è) e da non dover scolare il tutto.

Lasciamo quindi intiepidire il composto e con le mani diamo forma ai nostri 4 burger, passiamoli nel pangrattato e poi poniamoli sulla teglia del forno già scaldato, versandoci un filo di olio sopra.

Inforniamo facendo cuocere per 8-10 minuti per lato e poi sforniamo e serviamo.

Cereali integrali+legumi=un equilibrio nutritivo perfetto!

E se poi lo vogliamo rendere un po' più attraente per i più golosi, serviamolo con la sMaionese !