

BURGER DI MIGLIO E VERDURE

Ingredienti

miglio 200g
carote 2
zucchine 2
cipolla 1 piccola
ricotta di pecora 2 cucchiari
parmigiano 2 cucchiari
pangrattato 2 cucchiari
uova 1
curcuma 1 cucchiaino
paprica dolce 1 cucchiaino
sale e pepe

Procedimento

Cuocere il miglio in 500 ml di acqua salata o con un cucchiaino di dado fatto in casa, fino a completo assorbimento e lasciare poi raffreddare completamente. Nel frattempo tagliare le verdure a piccoli pezzi e cuocerla nel microonde per 7-8 minuti o in padella.

Unire tutti gli ingredienti e le verdure al miglio e mescolare bene, formare poi dei burger aiutandosi con un coppapasta direttamente sulla placca del forno. Cuocere in forno a 180°C fino a doratura, possibilmente girandoli a metà cottura.



DOTT.SSA 
FRANCESCA BONAFÈ
BIOLOGA NUTRIZIONISTA

www.francescabonafe.it