



Black Burger con farcitura vegetariana

Ingredienti:

.....
1 Black Burger, art. 1845
50 g farro verde
10 g di semi di girasole
25 g fiocchi d'avena
½ spicchio d'aglio, tritato
1 cucchiaino di dado per brodo
istantaneo
½ scalogno
½ cucchiaino sale
½ cucchiaino di curry in polvere
½ cucchiaino di concentrato di
pomodoro
Acqua q.b.
2 cucchiaini di farina

- ❶ Mettere il farro verde, semi di girasole, fiocchi d'avena, aglio e dado di verdure in una pentola. Aggiungere dell'acqua fino a coprire gli ingredienti. Far bollire brevemente, togliere la pentola dal fornello e lasciar riposare per circa 10 minuti.
- ❷ Tritare la cipolla ed aggiungerla, insieme al sale, al curry ed al concentrato di pomo-doro, al farro verde. Aggiungere anche la farina e lasciar riposare per 20 minuti. Scaldare l'olio in una padella, formare gli hamburger e cuocerli per 10 minuti da ambo i lati.