BURGER

SUGGERIMENTO: Invece della rapa rossa si possono usare anche le carote.

Burger con couscous

con rapa rossa, fagioli e avocado

Per 10 burger:

10 Rusty Burger già pronti, art. 252
250 g couscous
2 1/2 rape rosse, precotte
310 g fagioli bianchi
150 g noci
sale e pepe
5 cucchiai olio dal sapore neutro
400 g formaggio Cheddar (fette)
500 ml maionese vegana
1 mazzetto erba cipollina
5 cipolle rosse
5 avocado
310 g rucola
310 g patatine dolci

1. Cucinare il coucous secondo le istruzioni. Tagliare a fettine molto sottili la rapa. Fare una purea con i fagioli. Tritare le noci. Mescolare il tutto ed insaporire.
2. Con questa massa creare 10 burger e cucinarli in olio 4 minuti per lato. Aggiungere il formaggio Cheddar fino a farle sciogliere.
3. Mescolare la maionese e l´erba cipollina. Sbucciare le cipolle e l´avocado e tagliarli a fettine. Tagliare ed asciugare la rucola.
4. Infine cospargere di maionese la parte inferiore del panino e poi aggiungere la rucola, le patatine, le cipolle, l´avocado ed il burger. Chiudere e servire.