

Burgers di cereali misti, lenticchie e zucchine

Buon martedì a tutti, ieri proprio non ce l'ho fatta a passare di qua...ma oggi eccomi, puntuale.

Qua il caldo è arrivato amici miei, e alla grande!

Lo ammetto, amo l'estate a dismisura, ma quando il caldo è così intenso, qui nella ridente Pianura Padana, a volte si fa veramente fatica a sopportarlo...

Più che altro il problema è l'umidità altissima, a volte i gradi percepiti sono mooolto di più rispetto a quelli reali; comunque sia, questa è la stagione, quindi prendiamola un po' come viene cercando di alimentarci in maniera leggera, con cibi digeribili, freschi e completi.

Quello che vi voglio presentare oggi è un secondo-piatto/piatto unico assolutamente delizioso; leggero e comunque saziante, ricco di tutto quello di cui abbiamo bisogno, perfetto da portare in tavola in queste torride giornate di quasi estate: sono dei "burgers" realizzati con un misto di cereali, [Chicchi mix](#) di [Melandri Gaudenzio](#), (decorticati, e che quindi possono essere tranquillamente digeriti anche da chi, come me, soffre di colite!) insieme a lenticchie e zucchine fresche; non sono vegani in quanto ci ho messo un uovo per legare il tutto, ma credetemi davvero strabuoni e se li proverete, sono certa li rifarete ancora ed ancora!

In effetti non sapevo bene come definirli...pancake uhm...no, non mi piaceva...polpette...beh, direi di no, frittelle...no, non erano fritte! "Burger" l'ho trovato più appropriato (grazie [Miria](#) per la consulenza!), perdonatemi se forse non è perfetto, ma dai, quel che più conta, oltre la forma è la sostanza, non vi pare?! Sì, anche a vedersi questi miei burgers forse non sono bellissimissimi, ma fidatevi che sono buonissimi!

Insieme ad una bella insalata mista o a delle verdure grigliate...mmmm...ecco che abbiam risolto un pranzo o una cena ☐

...e senza fare troppa fatica!

...bello, no?!



Potete prepararne in abbondanza, cuocerli e conservarli in frigo per alcuni giorni se tenuti in un contenitore ben chiuso; noi ne abbiamo preparata una dose sufficiente per una cena in tre, ma basterà aumentare le dosi a piacimento e voilà!

Per cuocerli ho usato uno dei mitici elettrodomestici di [Russell Hobbs](#), questa splendida [Fiesta Multi Raclette](#) che, per preparare pancakes, crepes e anche tantissime altre cose è davvero fenomenale.

In un attimo è possibile ottenere tanti piccoli burger cotti a puntino, come i miei: io infatti li ho cotti proprio lì sopra, senza neppure dover ungere e ottenendo una cottura uniforme e perfetta!

e' bello se avete anche gente a cena portare la vostra Multi raclette direttamente in tavola, così ognuno cuoce ciò che vuole e come vuole...simpatico, no?!

Certo, in mancanza di questo magico elettrodomestico, anche una padella o una piastra antiaderente andranno benone, quindi vi consiglio di provare quanto prima!



Print Recipe

Burgers di cereali misti, lenticchie e zucchine

un secondo piatto o piatto unico, leggero, sano e completo

Tempo di preparazione	25 minuti
Tempo di cottura	15 minuti

Porzioni	4 porzioni
----------	------------

Ingredienti

- 80 g cereali misti Chicchi mix Melandri Gaudenzio
- 130 g lenticchie cotte Melandri gaudenzio
- 1 zuccina
- 1 uovo
- 2 cucchiaini Parmigiano Reggiano grattugiato
- q.b sale e pepe nero
- q.b farina di riso
- q.b olio extravergine d'oliva

Tempo di preparazione	25 minuti
Tempo di cottura	15 minuti
Porzioni	4 porzioni
Ingredienti	
• 80 g cereali misti Chicchi mix Melandri Gaudenzio	
• 130 g lenticchie cotte Melandri gaudenzio	
• 1 zuccina	
• 1 uovo	
• 2 cucchiaini Parmigiano Reggiano grattugiato	
• q.b sale e pepe nero	
• q.b farina di riso	
• q.b olio extravergine d'oliva	

Istruzioni

1. Lessare i cereali misti come da istruzioni riportate sulla confezione. Scolare e lasciar raffreddare completamente. Grattugiare la zuccina con una grattugia a fori larghi e cuocere per alcuni minuti in una padella antiaderente, con un filo d'olio ed un pizzico di sale; spegnere e lasciar raffreddare.

2. In una capiente ciotola versare i cereali, l'uovo leggermente sbattuto, le lenticchie cotte, la polpa di zuccina cotta, il parmigiano, poi salare e pepare a piacere. Iniziare ad amalgamare il tutto uniformando con la farina di riso, aggiungendone cioè man mano un po' alla volta, sino ad ottenere la consistenza adatta dell'impasto per comporre con le mani una sorta di burger.
3. Scaldare la piastra o la padella antiaderente ungendola leggermente (nel mio caso la Multi Raclette di Russell Hobbs, che io non ho unto) ed adagiarsi, una volta ben calda, i vostri burgers ben formati con le mani (dare una forma piatta e tonda, come una grossa polpetta!), iniziando a cuocerli da un lato.
4. Una volta ben cotti da una parte, dopo alcuni minuti, con una paletta antiaderente girarli e cuocerli anche dall'altro lato, proseguendo così sino all'esaurimento dell'impasto iniziale. Servirli tiepidi o caldi, accompagnati da verdure, insalata e salsine a piacere.



Ottimi insaporiti da qualche salsina...una bella salsina di pomodoro, oppure anche una dadolata di pomodorini freschi conditi con tante buone erbe aromatiche fresche e profumate; o ancora una salsina allo yogurt, un ketchup casalingo o uno tzatziki; o perchè no, magari anche un buon chutney o una tahina...insomma, chi più ne ha più ne metta, come sempre largo alla fantasia in cucina e sulla tavola ☐



Ora scappo, stamane ho degli impegni con la figliola, che
mamma mia...sta per iscriversi alla scuola guida: ma vi rendete
conto di come passa il tempo?!

Sto maleeeee...sembra ieri quando la portavo alla scuola
materna, ahimè...

Un abbraccio e a prestissimo!

Simona