



Hamburger vegetale con Prugne della California e fagioli

Categorie: Salutare, Vegetariano



Tempo di preparazione: 00:35' - **Porzioni:** 4

Ingredienti

12	Prugne della California
1	uovo
3	cucchiaini semi di zucca tritati
1/2	cipolla
2	spicchi d'aglio finemente tritati
400gr	fagioli in scatola
4	cucchiaini fiocchi d'avena
1	carota media grattugiata
1	cucchiaino semi di lino
1	cucchiaino coriandolo o prezzemolo fresco tritato
2	cucchiaini cumino
1/2-1	cucchiaino peperoncino in polvere
1	cucchiaino cacao in polvere
1/4	cucchiaino sale
q.b.	pepe nero
1	cucchiaino olio d'arachide
4	cucchiaini semi di sesamo

Procedimento

Frullate le Prugne della California con l'uovo per creare una purea.

Riscaldare un po' di olio e friggere la cipolla e l'aglio per ammorbidirli. Aggiungete i semi di zucca e tostateli per 1 minuto, mescolando tutto.

Schiacciate i fagioli con una forchetta in una terrina grande. Aggiungete tutti gli ingredienti (a parte l'olio e i semi di sesamo) e mescolate bene con un cucchiaio di metallo. Coprite e tenete in frigo per almeno 30 minuti finché il miscuglio diventa solido.

Dividete il mix in 8 pezzi e formate gli hamburger. Mettete i semi di sesamo su di un piccolo piatto, stendete gli hamburger e copriteli con i semi per ogni lato. Lasciateli poi su di un altro piatto o nel frigo fino al momento della cottura.

Riscaldare l'olio e friggere gli hamburger a fuoco medio per 4-5 minuti su ogni lato. Controllate frequentemente per evitare che non aderiscano. Gli hamburger dovrebbero essere croccanti sul lato esterno e cotti interamente.