

HAMBURGER DI BIETA E SPINACI

Ottima alternativa all'Hamburger di carne ed ottimo modo di fare mangiare le verdure ai bambini.

Healthy perché?

In questo piatto, senza glutine, vengono usati principalmente due ingredienti dalle ottime proprietà nutritive: gli spinaci apprezzabili in modo particolare per la quantità di ferro e la bieta per l'ottima quantità di calcio ed acido ascorbico.

Ingredienti

Per cinque persone:

- 500 g di spinaci (già mondati)
- 700 g di bieta (già mondati)
- Circa 500 g di Fecola di patate
- 200 g di fagioli (già lessati)
- Sale qb
- Olio evo qb
- Insaporitore per verdure

Tempo necessario: 45 minuti

Costo: circa 5 €



Procedimento

Dopo aver lessato la bieta e gli spinaci uniscili ai fagioli e frulla il tutto fino ad ottenere un composto uniforme; aggiungi il sale ed inserisci spezie a tua scelta. successivamente aggiungi la fecola di patate (la quantità è soggettiva a seconda di quanto acquoso è il impasto) fino ad ottenere un composto malleabile con le mani (la consistenza è simile a quella necessaria per gli hamburger di carne); forma gli hamburger e impanali con la fecola per poi passarli in padella con poco olio finché non risultano dorati su entrambi i lati; infine per ottenere un risultato migliore scaldali in forno a 200 °C per 10 minuti.