



---

## BURGER DI LENTICCHIE CON CREMA AI SEMI DI GIRASOLE

(vegan, senza glutine)

Per i burger:

**circa 200 gr di lenticchie cotte** (pesate da crude)  
**una cipolla piccola, una carota piccola, la parte verde di un cipollotto**  
**olio extra vergine d'oliva**  
**sale, semi di finocchio tritati**  
**una manciata di fiocchi d'avena**  
**2 cucchiari stracolmi di farina di ceci**  
**pan grattato** (io ho tritato dei crackers senza glutine fatti da me)  
**olio extra vergine d'oliva** per la cottura

Ho cotto le lenticchie in pentola con acqua, un pizzico di sale e semi di finocchio tritati fino ad assorbimento dell'acqua. Si possono usare anche legumi avanzati. In padella ho cotto le verdure tagliate piccole con l'olio e un pizzico di sale, ho aggiunto a fine cottura le lenticchie e mezzo bicchiere di acqua, poi ho aggiunto anche i fiocchi d'avena, cotto 5 minuti e lasciato riposare.

Quando si è intiepidito ho aggiunto la farina di ceci e il pangrattato fino ad avere un composto da polpette ma morbido.

Ho dato la forma col coppapasta (con queste dosi ne vengono 4) e poi passato nel pangrattato, ho messo in frigo un'oretta e poi ho cotto in padella con l'olio e uno spicchio di aglio.

per la crema:

**200 g di yogurt di soia al naturale**  
**2 cucchiari abbondanti di semi di girasole**  
**2 cucchiari di olio extra vergine d'oliva**  
**1 cucchiaino di salsa di soia**  
**1 cucchiaino di senape all'antica**

Ho tritato i semi di girasole nel macinacaffè e unito a tutti gli altri ingredienti. Tutto qui.

La salsina va lasciata in frigo almeno un'ora, è una salsa buonissima che richiama lontanamente il formaggino e che si può usare in molti altri modi: spalmata sul pane, come mantecatura per pasta o risotto, in aggiunta a fine cottura a minestre e vellutate.

---

\*

<http://www.stellapederzoli.it/burger-lenticchie-crema-ai-semi-girasole/>