

Burger di Zucca e Lenticchie

Ingredienti per 2/3 persone:

- 200 gr di lenticchie secche decorticate
- 400 gr di zucca Delica (pesata senza buccia e senza semi)
- 50 gr di pane integrale grattugiato
- 10 cm di porro
- mezza cipolla
- 1 foglia di alloro
- spezie a piacere (es paprika dolce, cumino tritato)
- sale iodato qb
- 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva



Tagliare finemente la cipolla e farla andare in padella con un cucchiaino di olio e 3-4 cucchiaini di acqua, coprendo la padella con coperchio. Aggiungere poi le lenticchie, dopo averle sciacquate con cura sotto acqua corrente, la foglia di alloro e le spezie desiderate. Cuocere per 15-20 minuti e, quando necessario, aggiungere qualche cucchiaino di acqua. Nel frattempo, tagliare finemente il porro e spadellarlo con un cucchiaino di olio e qualche cucchiaino di acqua, come per la cipolla. Sbucciare la zucca, privarla dei semi e tagliarla a cubetti. Metterla in padella con il porro già ben cotto e far cuocere con coperchio per 5-6 minuti, girando di tanto in tanto. Aggiungere un pizzico di sale alle lenticchie e alla zucca a fine cottura. Unire lenticchie e zucca in una terrina capiente e frullarle con il mini-pimer. Aggiungere il pan grattato e mescolare bene.

Scaldare il forno a 200 gradi e preparare una teglia anti-aderente, o coperta da carta forno, spennellata con il restante cucchiaino di olio. Con il composto ottenuto formare delle palline del diametro di circa 4-5 cm e schiacciarle con le mani. In alternativa, posso usare un piccolo coppa pasta per formare i miei burger. Adagiare i burger sulla teglia. Infornare per 20-30 minuti, girando a metà cottura. Servire ben caldo.

SUGGERIMENTO si può fare una crema di zucca delica, porro e rosmarino da utilizzare come salsina per i burger oppure un sughetto di cipolla, pomodoro e basilico.

NB il piatto è unico ma per completare il pasto devo aggiungere una porzione di verdura cruda ed eventualmente un frutto. Per ottimizzare l'assorbimento del ferro dei legumi è utile utilizzare una verdura di stagione ricca di vitamina C (rucola, pomodori, cavolfiore sminuzzato e fatto in insalata a crudo, radicchio rosso crudo) e eventualmente un frutto ricco di vitamina C (kiwi, fragole).

Dott. ssa Francesca Bergomas
Biologo Nutrizionista, PhD
Specializzando in Scienze dell'alimentazione

