Pomì
O Così. O Pomì.

Mini burger di lenticchie e spinaci con ketchup

Tempo di preparazione: 70 min
Difficoltà: Facile

Ingredienti

- Cumino in polvere: 1/2 cucchiaino
- Curcuma: 1 cucchiaino
- Lenticchie cotte: 600 gr
- Olio extravergine d'oliva: q.b.
- Pangrattato: q.b.
- Pepe: q.b.
- Peperoncino rosso fresco: 1
- Sale: q.b.
- Scorza di limone grattugiata: 1 cucchiaino
- Spicchietti di limone: a piacere
- Spinaci già lavati: 300 gr
- Uovo: 1

Preparazione

1. Cuocete gli spinaci in padella insieme a poca acqua e un pizzico di sale a fiamma bassa con il coperchio fino a quando saranno teneri.
2. Fateli raffreddare, strizzateli molto bene e sistemateli nel mixer insieme alle lenticchie, all’uovo, alla curcuma, al cumino, alla scorza di limone, al peperoncino già mondato e aggiustate di sale e pepe.
3. Frullate il tutto e trasferite il composto in una ciotola.
4. Aggiungete il pangrattato necessario a ottenere un impasto facilmente lavorabile e mescolate. Fate riposare per 15 minuti.
5. Formate con le mani delle polpettine appena schiacciate e poi passatele nel pangrattato.
6. Trasferitele su una teglia foderata con carta forno, irrorate con olio d’oliva e cuocete nel forno preriscaldato per circa 20 minuti, girando a metà cottura.
7. Sfornate e servite con il ***Ketchup*** insieme a qualche specchietto di limone.

For this recipe we used:

Ketchup a piacere