



## Hamburger vegetariani

[Del 29/11/2005 | Sezione: [Contorni](#) | Categoria: [Legumi](#)]

**Ingredienti:** Riso, lenticchie lessate, zucchine, carote, pangrattato, basilico, origano, prezzemolo, paprika dolce, olio, sale, pepe.

Sbollentare le zucchine e le carote tagliate a dadini. Sbollentare il riso e passarlo al setaccio ancora caldo in modo da conservare l'amido. Passare al setaccio anche le lenticchie ben scolate, aggiungere poca paprika dolce, le carote, le zucchine, olio, sale e un trito di prezzemolo, origano fresco e basilico. Mescolare il composto, aggiungendo del pan grattato, e con esso preparare gli hamburger che dovranno essere cotti in una padella antiaderente con olio e burro insieme. Servire con salsa di lattuga.

[ [Versione PDF](#) | [Versione per la stampa](#) | [Segnala ad un amico](#) ]