

INGREDIENTI

1 confezione di Garden Gourmet Sensational Burger

2 patate dolci

1 manciata di rucola

100 g di spinaci giovani

olio d'oliva per friggere

200 g di fave (surgelate) (o piselli surgelati)

¼ cavolo rosso piccolo

100 g di quinoa

1 vasetto di ceci (200 g di peso sgocciolato)

100 g di pomodori

semi di sesamo nero

2 cucchiaini di chicchi di melograno

1 limone

Pepe

sale

2 cucchiaini di hummus



Desideri un piatto veggie a basso contenuto di carboidrati? Allora prova la nostra deliziosa bowl con Sensational Burger!

MODALITÀ DI PREPARAZIONE

1. Arrostiti le verdure

Preriscaldare il forno a 200 °C. Mettere le patate dolci sbucciate e tagliate a spicchi su una teglia, versare l'olio d'oliva e condire con sale, pepe e semi di finocchio finemente spezzettati. Arrostiti per circa 15 minuti.

2. Preparate le fave e il cavolo

Sbollentare le fave per 1 minuto. Sciacquatele sotto l'acqua fredda. Incidere i baccelli ed estrarre i semi.

Tagliare il cavolo rosso a listarelle sottili e condire con sale, pepe e succo di limone.

3. Cuocete la quinoa

Sciacquare la quinoa e farla bollire in 200 ml di acqua fino a quando tutta l'acqua non sarà evaporata.

4. Soffriggete i ceci

Soffriggere i ceci in un filo d'olio per circa 4 minuti.

5. Cuocete i Sensational Burger

Cuocere i Sensational burger in una padella secondo le istruzioni riportate sulla confezione.

6. Componete la vostra bowl e gustate!

Taglia a metà i pomodori. Dividi la quinoa e la lattuga nelle bowl. Aggiungere la patata dolce, il cavolo rosso, i ceci, le fave e un cucchiaino abbondante di hummus. Tagliate gli hamburger a listarelle e adagiateli sopra. Guarnire con sesamo, semi di melograno e limone.

SCOPRI ALTRE RICETTE SU WWW.GARDENGOURMET.IT