

Hamburger di fagioli

Ingredienti (4 persone)

425 g di fagioli Bayo rossi lessati *
150 g di funghi tritati finemente
1 cucchiaio di olio di girasole
1 cipolla, tritata finemente
1 aglio, tritato finemente
1 cucchiaino di coriandolo macinato *
1 cucchiaino di cumino macinato *
2 cucchiari di prezzemolo fresco tritato
Sale e pepe

*Prodotto Fair Trade ottenibile nelle Botteghe del Mondo

Procedimento

Scaldare l'olio in una padella. Aggiungere la cipolla e far rosolare delicatamente per 5 minuti, mescolando di tanto in tanto. Aggiungere aglio, coriandolo e cumino e lasciare insaporire per 1 minuto, mescolando di tanto in tanto. Aggiungere i funghi e cuocere per 4-5 minuti, mescolando continuamente, fino a quando tutto il liquido è evaporato. Mettere il composto in una ciotola. Mettere i fagioli in una piccola ciotola e schiacciarli con uno schiacciapatate o una forchetta. Mescolare la miscela di funghi con il prezzemolo e condire con sale e pepe. Preriscaldare il forno. Dividere il composto in 4 parti, passarlo in un po' di farina e formare degli hamburger rotondi e poco spessi. Spennellare con olio e grigliare 4-5 minuti ambo i lati.

