



CUCINA CON NOI!

Burger Leggerezza

INGREDIENTI

4 panini da burger al sesamo

300 g di ceci in barattolo

1 vasetto di yogurt greco

- _q__de]ejk `] _]Yi `e peik

olio extravergine di oliva

1 busta di **Contorno Leggerezza Orogel**

1 mazzetto di erba cipollina

. _q__de]eje `] _]Yi `e o]hre] pnep]p]



45



4



Media



Panini

Preparazione

1

Cuocere il Contorno Leggerezza in padella antiaderente con olio, sale e pepe

2

Passare i ceci nello schiacciapatate.

3

Tritare il Contorno Leggerezza, aggiungere i ceci, la salvia e il timo; formare dei burger e cuocerli in padella con olio.

4

A parte mescolare lo yogurt greco con l'erba cipollina tritata 'Ōjaiajpa*

5

Tagliare il panino a metà, spalmare la parte inferiore con la salsa allo yogurt e aggiungere il burger.

