



CUCINA CON NOI!

# Burger di Soia Edamame

I burger di edamame sono una ricetta per un ottimo panino, veloce e interessante. Il sapore della soia, delle carote mixata con la consistenza delle patate fanno di questa ricetta un piatto gustoso, ricco di vitamine e proteine.

## INGREDIENTI

4 panini da burger al sesamo

---

50 g di [Carote a Fette Orogel](#)

---

60 g di mais

---

2 pomodori tagliati a fette

---

2 cucchiari da caffè di salvia

---

70 g di [Soia Edamame Orogel](#)

---

90 g di patate

---

25 g di pane grattugiato

---

4 foglie di insalata gentilina

---

formaggio spalmabile

---



45



4



Media



Panini

#### Preparazione

- 1** Cuocere la soia edamame e le carote a fette seguendo le istruzioni riportate in confezione. Bollire e schiacciare le patate.
- 2** Formare dei burger di verdure, aggiungendo al composto le foglioline di salvia tritate.
- 3** Passare i burger nel pane grattugiato e cuocere in padella con olio, oppure in forno a 180° C per circa 20 minuti.
- 4** Tagliare il pane, farcire la parte inferiore con formaggio spalmabile e aggiungere il burger, la fetta di pomodoro e la foglia di insalata.

