

OLIO CUORE

Burger di seitan e miglio



Ingredienti

- 500 g miglio lessato
- 125 g seitan
- 30 g cipolla tritata finissima
- 1 ciuffo prezzemolo tritato
- 2 cucchiari **Olio Cuore**
- **Sale Iposodico Iodato Cuore**

Per servire:

- 120 g **Maionese Cuore senza uova con proteine vegetali**
- 500 g soia edamame in baccelli lessata
- pepe
- 2 pomodori
- qb insalata

- **Portata: Piatti unici**
- **Tempo: 20"**
- **Persone: 2**
- **Calorie: 578 Kcal**
- **Grassi: 21.91 g**

Preparazione

- In una ciotola porre il miglio e condire con l'**Olio di Mais Cuore**.



- Unire il seitan frullato, la cipolla e il prezzemolo.



- Con l'aiuto di un coppapasta formare 4-5 burger.



- Cuocere i burger in una padella antiaderente, leggermente unta, rigirandoli molto delicatamente.



- Contorno: in una padella versare l'**Olio di Mais Cuore**, unire la soia edamame lessata, fare insaporire e regolare di sale e di pepe.
- Disporre nel piatto l'insalata, poi i pomodori a fettine e il burger. Completare con la **Maionese Vegetale Cuore** e la soia.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Maionese Vegetale



Sale Iposodico