OLIO CUORE

Burger di soia con verdure e Maionese Vegetale Cuore

Il **burger di soia con verdure** è un piatto molto fast (food), ma senza essere junk (food). **Pronto in soli 15 minuti**, il nostro è un **panino 100% vegetariano e con lo 0% di colesterolo**, grazie al **burger di soia** e a **verdure come i cetrioli, i ravanelli e i pomodori**. Il tutto è **condito con gustosa Maionese Vegetale Cuore, senza uova e con tanto acido linoleico**, perché preparata con **Olio Cuore**. Ora non resta che addentarlo e **gustarlo nei momenti che preferisci**.

Ingredienti

- 4 panini tondi semintegrali ai semi
- 4 burger di soia
- 100 g di Maionese Vegetale Cuore
- 5-6 ravanelli
- 1 cetriolo medio
- 2 pomodori ramati maturi e sodi
- 40 g di germogli misti
- Olio di Mais Cuore
- Sale

- **Portata: Piatti unici**
- **Tempo: 15''**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 1761 Kcal**
- **Grassi: 57.5 g**

Preparazione

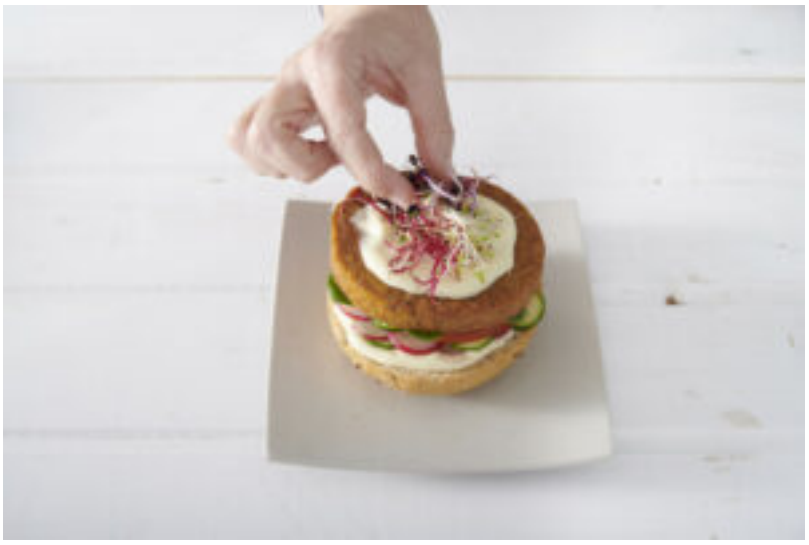
- Affettare i ravanelli con la mandolina, pelare il cetriolo e affettarlo sottile, condire le verdure con Olio di Mais Cuore e sale.

- Tagliare a fette il pomodoro.

- Cuocere i burger in padella con un filo di Olio di Mais Cuore, per 2-3 minuti per lato.

- Tagliare i panini a metà, tostare il pane in padella appoggiando la parte del taglio sulla padella calda per 30 secondi e farcire la base del panino con un leggero strato di Maionese Vegetale Cuore.

- Disporre le verdure, il burger, un cucchiaino di Maionese Vegetale Cuore e completare con i germogli. Richiudere il panino e servire.



La ricetta è stata preparata con:

Maionese Vegetale