OLIO CUORE

Panini con burger di soia

Ingredienti

- 4 panini ai cereali
- 4 burger di soia
- 170 g melanzana
- 150 g peperone giallo
- 30 g porro
- 80 g sedano
- 1 spicchio aglio
- 20 g aceto di vino bianco
- 3 cucchiai **Olio Cuore**
- **Sale Iposodico Iodato Cuore**
- 10 g salsa di soia

- **Portata: Piatti unici**
- **Tempo: 15''**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 376.7 Kcal**
- **Grassi: 13.7 g**

Preparazione

- In una padella scaldare due cucchiai di **Olio di Mais Cuore** con lo spicchio d’aglio e il porro a rondelle, poi unire il peperone e il sedano a pezzetti e rosolare per 5-6 minuti.

- Cuocere per 5 minuti, quindi unire la melanzana a pezzetti e i pomodorini a spicchi. Aromatizzare con il basilico e proseguire la cottura per altri 10 minuti.

- Regolare di sale e bagnare con l’aceto. Lasciare evaporare e allontanare dal calore.

- Dividere i panini, pennellarli leggermente con l’**Olio di Mais Cuore** e scaldarli.

- Cuocere i burger in padella o sulla griglia.

- Sul pane porre un cucchiaio di caponata di verdure.

- Adagiarvi i burger di soia.

- Distribuire altre verdure e completare con la salsa di soia.
- Servire subito.

La ricetta è stata preparata con:

Olio di Mais

Sale Iposodico