OLIO CUORE

Burger di quinoa, patate e sogliola



Ingredienti

- 100 g quinoa
- 170 g filetti di sogliola
- 200 g patate lessate
- 8 fette pane integrale
- 250 g pomodori
- 4 foglie lattuga
- prezzemolo
- basilico
- 2 cucchiai **Olio Cuore**
- **Sale Iposodico Iodato Cuore**
- pepe

Per servire:

- 80 g yogurt bianco

- **Portata: Piatti unici**
- **Tempo: 30''**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 453.75 Kcal**
- **Grassi: 9.65 g**

Preparazione

- Sciacquare molto bene e ripetutamente la quinoa e cuocerla per 20 minuti circa in acqua salata (il tempo di cottura può variare, verificare sulla confezione).

- Scaldare in padella 1 cucchiaio di **Olio di Mais Cuore**, unire i filetti di sogliola, aromatizzare con le aromatiche tritate e portare a cottura.



- Passare le patate nello schiacciapatate, raccogliere la purea in una ciotola e condirla con 1 cucchiaio di **Olio di Mais Cuore**.

- Alla purea di patate unire la quinoa.



- Aggiungere il pesce tritato.



- Regolare di sale e di pepe e con l’aiuto di un coppapasta di Ø 7 cm formare i burger.



- Cuocere i burger in forno a 180° per 10 minuti.

- Tostare le fette di pane e con un tagliapasta di diametro leggermente superiore a quello dei burger incidere 8 dischi di pane.

- Su ogni disco di pane adagiare due fette di pomodoro e una foglia di lattuga, poi sovrapporre il burger.

- Aromatizzare lo yogurt con basilico e prezzemolo tritati, salare e distribuire sui burger. Coprire con l’altro disco di pane e servire.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico