OLIO CUORE

Burger di cavolfiore, lattuga, pomodori e Maionese Vegetale Cuore



Ecco un’idea davvero creativa per un **burger 100% vegetale** e con lo **0% di colesterolo**: il nostro **burger di cavolfiore, pomodori, lattuga e maionese**. Sfizioso, leggero e facile da preparare, questo secondo piatto è pensato per regalarti il massimo del gusto con il minimo livello di colesterolo e di grassi saturi. Anche la **maionese** è **vegetale**, perché è la nostra **Maionese Cuore**, senza uova e arricchita con acido linoleico, che **aiuta a mantenere i normali livelli di colesterolo.** Pomodori secchi, fiocchi d’avena, prezzemolo, capperi, lievito in scaglie… in questa ricetta troverai una combinazione d’ingredienti originale e gustosa pensata anche per **invogliare i più piccoli** - che si sa con le verdure fanno sempre un po’ di capricci - **a mangiare più sano**. Buon appetito!

Ingredienti

- 4 panini morbidi ai semi di sesamo
- 800 g di cavolfiore
- 60 g di cipolla
- 80 g di fiocchi di avena
- 60 g di pomodori secchi
- 1 cucchiaio di capperi dissalati
- 1 cucchiaio di lievito in scaglie
- prezzemolo
- 60 g di semi di sesamo decorticati
- 5-6 foglie di lattuga
- 2 pomodori maturi
- Olio di Mais Cuore
- Maionese Vegetale Cuore

- **Portata: Piatti unici**
- **Tempo: 35''**
- **Persone: 4**

Preparazione

- Ridurre il cavolfiore a piccole cimette e scottarlo in acqua bollente salata per 5-6 minuti. Scolarlo e lasciarlo asciugare.

- Tritare finemente la cipolla e farla appassire in una padella con due cucchiai di Olio Cuore. Unire il cavolfiore e lasciare abbrustolire leggermente.



- Frullare grossolanamente i fiocchi di avena e riuniterli in una terrina.



- Aggiungere il cavolfiore, i capperi tritati e i pomodori secchi spezzettati.

- Insaporire con il lievito in scaglie, sale e pepe e un poco di prezzemolo tritato.

- Impastare gli ingredienti con le mani, in modo da disfare il cavolo e amalgamare il tutto. Lasciare riposare per 10’.



- Con l’aiuto di un dischetto coppapasta formare 4 burger del diametro leggermente più piccolo del panino, schiacciandoli con un cucchiaio in modo da compattarli.

- Cospargere i burger con i semi di sesamo e cuocerli in padella calda con poco Olio Cuore, dorandoli da entrambi i lati.



- Tagliare i panini in due, tostare la parte interna su una piastra o una padella calda, spalmare la base con la Maionese Vegetale Cuore, coprire con una fetta di pomodoro, una foglia di lattuga.

- Sistemare delicatamente il burger, mettere un’altra fetta di pomodoro e di lattuga.

- Spalmare con la Maionese Vegetale Cuore anche la parte superiore del panino e richiudere.



La ricetta è stata preparata con:



Maionese Vegetale