

Burger di zucca e tofu ai semi misti

Stagionalità: Tutto l'anno



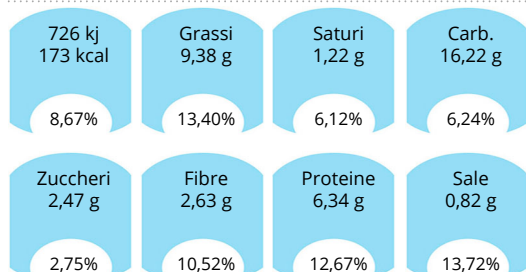
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	570 kj 136 kcal	726 kj 173 kcal
Grassi	7,38 g	9,38 g
Di cui acidi grassi saturi	0,96 g	1,22 g
Carboidrati	12,75 g	16,22 g
Di cui zuccheri	1,94 g	2,47 g
Fibre	2,07 g	2,63 g
Proteine	4,98 g	6,34 g
Sale	0,64 g	0,82 g

Fonte: INRAN, IEO, dietabit, SCHEDA TECNICA

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Adulti (30-59 anni) LARN IV Rev. su una dieta di (8.374 Kj / 2.000 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Zucca Gialla biologica fresca	60 g
Tofu (soia)	30 g
Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito)	20 g
Cipolla Bianca Biologica - Filiera locale	5 g
Olio extravergine di Oliva biologico	5 g
Lino Semi	2 g
Zucca semi	2 g
Girasole Semi	2 g
Noce moscata in polvere	0.5 g
Sale fino	0.5 g
Pepe Nero	0.2 g
Quantità netta a crudo	127.2 g

Contenuti/Allergeni

Cereali contenenti glutine: **Grano**, Soia e prodotti a base di Soia

Preparazione

In una brasiera versate poco olio extravergine d'oliva e rosolare la cipolla poi aggiungete la zucca tagliata e fatela leggermente rosolare. Quando questa è dorata, aggiungete poca acqua. Cuocete la zucca per una decina di minuti. Dovrà essere cotta, asciutta e morbida. Versate la zucca nel tritatutto aggiungendo il tofu tagliato a pezzi poi azionatelo fino ad ottenere un composto omogeneo. Trasferite il composto in una gastronom, aggiungete la noce moscata in polvere, il pane grattugiato, il sale, il pepe e i semi misti.

Mescolate bene il tutto e con la polpettatrice creare i burger e cuocerli al fry top.