

## Burger vegan di miglio e amaranto con zucchine e semi di lino



La ricetta che vi proponiamo oggi, oltre a essere **100% vegan**, è un vero e proprio concentrato di **benessere**, poiché combina le **proprietà nutrizionali** di tre tipi diversi di **semi della salute**: i semi di miglio, i semi di amaranto e i semi di lino.

*PER APPROFONDIRE:*

[I Semi di Miglio: caratteristiche nutrizionali e benefici](#)

[I Semi di Lino: quali sono le loro proprietà e come utilizzarli](#)

Vediamo insieme come preparare dei gustosi e salutari **burger vegetali**, ideali come secondo piatto o come sfizioso antipasto per stupire i vostri amici. Di seguito le istruzioni per preparare i **Burger vegan di miglio e amaranto con zucchine e semi di lino**.

**Difficoltà: facile**

### **Ingredienti per 6 burger:**

- 70 grammi di [Semi di Miglio Benessence](#);

- 40 grammi di semi di amaranto;
- 2 zucchine piccole;
- 3-4 cucchiaini di [Semi di Lino Benessence](#) tritati;
- 2 cucchiaini di farina di ceci;
- 10 pomodori datterini;
- un cucchiaino di coriandolo in polvere;
- la scorza di un limone;
- qualche fogliolina di menta fresca;
- basilico;
- olio extravergine di oliva quanto basta;
- sale quanto basta;
- pepe macinato quanto basta;
- senape dolce (per accompagnare).

Come prima cosa preparate i semi. Sciacquate accuratamente sotto acqua corrente il miglio e l'amaranto e poi fateli cuocere insieme in acqua bollente e salata per circa 15-20 minuti. Con un macinino, tritate i semi di lino in modo da ottenere una farina leggera e sottile.

Mentre aspettate che i semi siano pronti, grattugiate le zucchine. A parte, tagliate a pezzetti i pomodori datterini aggiungendovi poi l'olio, il sale e il basilico; fate riposare l'insalata così ottenuta, vi servirà per accompagnare i vostri burger quando saranno pronti.

Una volta cotti, scolate il miglio e l'amaranto stando ben attenti a eliminare l'acqua in eccesso, poi versateli in una terrina e aggiungete le zucchine precedentemente grattugiate, il coriandolo, la scorza di limone, la menta fresca, e regolate di sale e pepe.

Dopo aver mescolato per qualche minuto per assicurarvi che gli ingredienti si siano amalgamati in modo omogeneo, versate nell'impasto la farina di semi di lino e quella di ceci, continuando a mescolare. Il composto che dovete ottenere deve essere compatto ma non troppo asciutto.

Quando l'impasto ha raggiunto la consistenza desiderata, dividetelo in sei parti uguali e, dopo aver unto leggermente la carta forno, con l'aiuto di un *coppapasta*, disponeteci sopra i burger e spennellateli d'olio.

Infornate i burger a 180° per circa 15 minuti. Quando saranno dorati, toglieteli dal forno e serviteli con l'insalata di datterini e la senape dolce.



## **Semi di Miglio Bio**

Confezione da 500 gr.