



HAMBURGER D'HARICOTS NOIRS

DÉJEUNER

213

30 minutes - PORTIONS

INGRÉDIENT

500 g de haricots noirs cuits
50 ml d'huile végétale
1 oignon, finement haché
1 gros poivron vert, finement haché
3 gousses d'ail, hachées
100 g de noix de cajou (également appelées amandes de cajou) grillées
120 g de feta ou de ricotta émietté

1 œuf
80 g de chapelure
Sel et poivre noir moulu au goût
Cheddar ou fromage suisse au choix (facultatif)
4 à 6 pains entiers de hamburger (grillés)
Ketchup ou moutarde au choix (facultatif)
Laitue coupée en lamelles, tranches d'oignons ou cornichons (facultatif)

PRÉPARATION

- 1 Chauffer** 2 cuillères à soupe d'huile dans une poêle à feu moyen-élevé. Ajouter l'oignon et le poivron vert et remuer jusqu'à ce que les ingrédients ramollissent (pendant 5 minutes environ). Ajouter l'ail et remuer constamment pendant 2 minutes (env.). Verser le mélange dans un grand bol.
- 2 Placez** les noix de cajou dans un robot. Ajouter les oignons et les poivrons
- 3 Hacher** les haricots et les placer dans le mélange d'oignon et de poivron
- 4 Ajouter** l'œuf et le pain en poudre ; assaisonner avec le sel et le poivre au goût. Pétrir doucement avec les mains.
- 5 Avec** le mélange, former 6 à 8 hamburgers de la taille des pains. Chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une grande poêle à feu moyen et cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et croustillants (5 minutes environ d'un côté). Retourner soigneusement et cuire jusqu'à ce que l'autre côté soit doré (5 minutes de plus). Ajouter le fromage si vous le souhaitez.
- 6 Tartiner** les assaisonnements au goût sur le dessus et le fond du pain hamburger.



HAMBURGER DI FAGIOLI NERI

COLAZIONE

213

30 minuti - PORZIONI

INGREDIENTI

500 g di fagioli neri cotti

50 ml di olio vegetale

1 cipolla, tritato finemente

1 peperone verde grande, finemente tritato

3 spicchi d'aglio, tritati

100 g di anacardi (noto anche come Anacardi o mandorle di anacardi) tostate

120 g di feta o ricotta sbriciolata

1 uovo

80 g di pane macinato

Sale e pepe nero macinato a piacere

Cheddar o formaggio svizzero a scelta (facoltativo)

4-6 panini interi di hamburger (grigliati)

Ketchup o senape a piacere (facoltativo)

Lattuga tagliata a strisce, fette di cipolla o sottaceti (facoltativo)

PREPARAZIONE

- 1 Scaldare** 2 cucchiaini di olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungere la cipolla e il peperone verde e mescolare fino a quando gli ingredienti si ammorbidiscono (per circa 5 minuti). Aggiungere l'aglio e mescolare costantemente per 2 minuti (circa). Versare il composto in una grande ciotola.
- 2 Metti** gli anacardi in un robot. Aggiungi le cipolle e i peperoni.
- 3 Tritare** i fagioli e metterli nella miscela di cipolla e peperone.
- 4 Aggiungere** l'uovo e il pane in polvere; condire con sale e pepe a piacere. Impastare delicatamente con le mani.
- 5 Con** la miscela formare 6-8 hamburger delle dimensioni dei pani. Scaldare 1 cucchiaino di olio in una padella grande a fuoco medio e cuocere fino a quando non saranno ben dorati e croccanti (5 minuti circa su un lato). Girare con attenzione e cuocere fino a doratura dell'altro lato (5 minuti in più). Aggiungere il formaggio se lo si desidera.
- 6 Spalmare** i condimenti a piacere sulla parte superiore e inferiore del pane hamburger.



BLACK BEAN BURGER

BREAKFAST

213



30 mins - PORTIONS



INGREDIENTS

500 g cooked black beans

50 ml vegetable oil

1 onion, finely chopped

1 large green pepper, finely chopped

3 cloves garlic, chopped

100 g cashew nuts (also known as
Cashews or cashew almonds) toasted

120 g crumbled feta or cottage cheese

1 egg

80 g breadcrumbs

Salt and ground black pepper to taste

Cheddar or Swiss cheese of your choice
(optional)

4-6 whole hamburger buns (toasted)

Ketchup or mustard at your choice (optional)

Sliced lettuce, onion slices or pickles
(optional)

PREPARATION



1

Heat 2 tablespoons of oil in a skillet over medium-high heat. Add the onion and green pepper and stir until the ingredients soften (about 5 minutes). Add the garlic and stir constantly for about 2 minutes. Pour the mixture into a large bowl.

2

Place the cashews in a food processor. Add the onions and peppers

3

Chop the beans and place in the onion and pepper mixture

4

Add egg and breadcrumbs; season with salt and pepper to taste. Knead gently with your hands

5

With the mixture, form 6 to 8 loaf-sized burgers. Heat 1 tablespoon oil in a large skillet over medium heat and cook until golden brown and crisp (about 5 minutes on one side). Turn carefully and cook until the other side is golden brown (5 minutes longer). Add the cheese if desired.

6

Spread seasonings to taste on top and bottom of hamburger bread

