

Burger di miglio con funghi e formaggio

Tempo totale **10 Min** **10 Min** Tempo di preparazione

Valori nutrizionali (per porzione):

2.135 kJ / 510 kcal

Grassi: **21 g** Proteine: **20 g**

Carboidrati: **55 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

100 g di miglio decorticato
2 cucchiaini di olio vegetale
100 g di funghi
1 cipolla, tritata
2 cucchiaini Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
50 g di formaggio grattugiato (ad es. Cheddar)
1 uovo
1 cucchiaino di farina di frumento
4 cucchiaini di pangrattato
2 pomodori
1 cucchiaino Olio di Sesamo Tostato Kikkoman
2 g di coriandolo tritato
1 cucchiaino di arachidi tostate

PREPARAZIONE

Passaggio 1

100 g di miglio decorticato - **1 cucchiaino** di olio vegetale - **100 g** di funghi - **0,5** cipolla, tritata - **1 cucchiaino** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman

Cuoci il miglio seguendo le istruzioni sulla confezione, finché non sarà soffice. Affetta finemente i funghi. Scalda 1 cucchiaino di olio in una padella e soffriggi la cipolla per 1 minuto, poi aggiungi i funghi e cuoci per 3-4 minuti finché non si saranno ammorbiditi. Incorpora la Salsa di Soia Kikkoman, mescola bene e metti da parte a raffreddare.

Passaggio 2

50 g di formaggio grattugiato (ad es. Cheddar) - **1** uovo - **0,5 cucchiaino** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **1 cucchiaino** di farina di frumento - **4 cucchiaini** di pangrattato - **1 cucchiaino** di olio vegetale

Una volta raffreddati, unisci i funghi e le cipolle saltate al miglio. Aggiungi il formaggio grattugiato, l'uovo, la Salsa di Soia Kikkoman e la farina. Mescola accuratamente e forma dei burger (ad es. 6-8 burger piccoli). Passali nel pangrattato e friggili nell'olio per 3-4 minuti per lato finché non saranno dorati.

Passaggio 3

2 pomodori - **0,5** cipolla, tritata - **0,5 cucchiaino** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **1 cucchiaino** Olio di Sesamo Tostato Kikkoman - **2 g** di coriandolo tritato - **1 cucchiaino** di arachidi tostate

Taglia i pomodori a dadini e trita finemente la

cipolla. Aggiungi la Salsa di Soia Kikkoman, l'Olio di Sesamo Tostato Kikkoman e il coriandolo tritato. Mescola bene. Con un cucchiaino, disponi il composto su un piatto insieme ai burger di miglio fritti e cospargi con le arachidi poco prima di servire.