



### Polenta Burgers

Polenta istantanea, 200 grammi  
Broccolo siciliano, 2-3  
Lenticchie rosse, 150 grammi  
1 carota  
Alga kombu  
Pane grattato  
Semi di sesamo & girasole  
Shoyu  
Noce moscata  
Dado vegetale  
Sale marino  
Olio di oliva

La preparazione è stata eseguita in più riprese, pertanto la stima del tempo è un po' sui generis. Ad ogni modo, cuocere al vapore (con l'aggiunta del dado vegetale) il broccolo, mondato e tagliato per rametti. A cottura ultimata, usare la stessa acqua per cuocere le lenticchie rosse, insieme ad un rametto di alga kombu e la carota pulita e tagliata in pezzi. Basteranno una dozzina di minuti circa. In altro tegame far scaldare dell'acqua salata (fate le dovute proporzioni tra acqua e farina di mais), quindi al primo bollore aggiungere del sale e la polenta a pioggia. Mescolate bene con una frusta. A cottura ultimata aggiungere il broccolo tagliato grossolanamente con il coltello e le lenticchie, comprese carote e l'alga tagliata finemente. Aggiungere un paio di gocce di shoyu ed una macinata di noce moscata. Mischiare e con l'aiuto di un cucchiaino porre il composto negli stampini antiaderenti sul cui fondo è stato messo del pangrattato ed i semi. Compattare per bene con il dorso del cucchiaino. Attendere che si raffreddi per bene, circa una decina di minuti. Quindi terminare la doratura dei burgers in padella con olio caldo. Accompagnano i burgers, dell'insalata fresca ed un purè di cavolini di Bruxelles.

