



CONIGLIO RINFORZATO

Ingredienti per 4 persone

600 gr. di polpa di coniglio
1 cipollotto affettato al velo
1 albume
2 cipolle rosse
2 cucchiaini di zucchero di canna
aceto balsamico
4 fettine di speck
100 gr. di lenticchie secche di Castelluccio
pane integrale alle noci rafferma di un giorno
insalatina al taglio di stagione
olio e.v.o.
sale, pepe, cumino

 40 min.

 Facile

 410 kcal

Tritare la polpa di coniglio, saltare il cipollotto in padella con poco olio, amalgamare entrambi con sale, pepe, cumino e l'albume. Lavorare l'impasto finché non è ben compatto e poi formare gli hamburger.

Affettare le cipolle rosse e cuocerle in un tegame con poco olio, sale, zucchero e una spruzzata di aceto balsamico. Ritirare dal fuoco quando sono caramellate. Lessare o stufare le lenticchie. Cuocere gli hamburger e grigliare lo speck.

Montare il piatto sovrapponendo lenticchie, hamburger, cipolle caramellate e speck croccante. Completare con insalatina di stagione e sottili fette di pane alle noci.

A piacere si può accompagnare il piatto con salse per hamburger (barbecue, maionese o ketchup).