



BURGER DI ZUCCA E RICOTTA

Ecco i burger perfetti per gli amanti della zucca.

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 400 grammi di zucca gialla
- 130 grammi di ricotta di vacca
- 40 grammi di parmigiano
- 30 grammi di pane grattugiato
- curcuma e pepe

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Cuoci la zucca in forno a 180 gradi (statico) per circa 40 min oppure al vapore per un 20ina di minuti.
- 2° Schiaccia la zucca con una forchetta e poi aggiungi ricotta, curcuma, parmigiano, pangrattato (20gr), sale e pepe.
- 3° Mescola bene fino ad amalgamare tutti gli ingredienti. Forma dei miniburger e passali nel pangrattato.
- 4° Cuoci in padella leggermente oliata o in friggitrice ad aria per 10 minuti a 180 gradi.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (150 g)	% AR
ENERGIA	88 kcal	132 kcal	7 %
PROTEINE	5 g	8 g	16 %
CARBOIDRATI	7 g	11 g	4 %
ZUCCHERI	3 g	4 g	4 %
LIPIDI	4 g	7 g	9 %
GRASSI SATURI	3 g	4 g	21 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	3 %
SODIO	93 mg	139 mg	6 %