

BURGER DI ZUCCA, RICOTTA E CECI



Un'ottima alternativa ai classici hamburger di carne, ricchi di proteine e gustosi. Sono perfetti per un pranzo o una cena leggera e salutare, e possono essere personalizzati a piacere con i vostri ingredienti preferiti. Perfetti da accompagnare con un bel piatto di insalata.

30 minuti

3 porzioni

INGREDIENTI

- 100 grammi di farina di ceci
- 200 grammi di ricotta di vacca
- 150 grammi di zucca delica o mantovana
- 2 cucchiai da tavola di olio di oliva extravergine
- sale q.b., noce moscata e prezzemolo

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1º In una ciotola schiaccia con una forchetta la ricotta. Unisci la zucca cruda a julienne, la noce moscata, il prezzemolo tritato e regola di sale.
- 2º Mescola bene fino ad ottenere un impasto omogeneo. Aggiungi la farina di ceci e continua a mescolare bene.
- 3º Ungi le mani e forma con l'impasto una pallina abbastanza grande. Schiaccia tra le mani l'impasto di ceci e ricotta per dare forma al burger.
- 4º Su una teglia da forno disponi della carta forno e mettici sopra i burger. Aggiungi un filo di olio ed inforna a 180 gradi per 15-20 min.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (158 g)	% AR
ENERGIA	172 kcal	272 kcal	14 %
PROTEINE	9 g	14 g	27 %
CARBOIDRATI	14 g	22 g	9 %
ZUCCHERI	3 g	5 g	5 %
LIPIDI	9 g	15 g	21 %
GRASSI SATURI	4 g	6 g	28 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	5 g	19 %
SODIO	532 mg	841 mg	35 %