



BURGER VEGAN DI CAVOLFIORE E CECI

I burger vegan di cavolfiore e ceci sono medaglioni compatti e gustosi, un secondo proteico low cost e senza glutine. Per ottenere un pangrattato senza glutine è infatti sufficiente frullare grissini, crackers o gallette glutenfree [di mais, riso, teff, miglio o legumi].

 6 porzioni

INGREDIENTI

- 600 grammi di cavolfiore
- 220 grammi di ceci, cotti (senza aggiunta di grassi e sale)
- q.b di pangrattato per dare la consistenza (gluten free per la versione senza glutine)
- 1/2 spicchio di aglio
- q.b di sale da cucina, spezie a piacere
- 1 limone

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Riducete il cavolfiore in cimette e lessatele in acqua bollente salata per 15/20 minuti, avendo cura di scolarle quando ancora ben sode e al dente. Non fatele ammorbidire troppo: ci servono sode. La cottura finale in forno le cuocerà poi a puntino.
- 2° Mentre il cavolfiore cuoce, scolate e sciacquate i ceci eliminando l'acqua di governo (se li avete acquistati in vasetto); inseriteli in un bicchiere di un mixer. Aggiungete 4 cucchiaini di olio, 2 pizzichi di sale, il succo di mezzo limone spremuto al momento e frullate fino ad ottenere una consistenza crema.
- 3° Scolate le cimette ancora sode e trasferitele in una pirofila. Ora schiacciatele, con i rebbi di una forchetta o anche con il fondo di un bicchiere (o un batticarne) per ottenere una consistenza grossolana. Non frullatele! Frullate invece grissini e crackers senza glutine (o con) se non avete il pangrattato pronto.
- 4° Unite cavolfiori schiacciati e crema di ceci. Aggiungete un pugno di pangrattato e le spezie preferite: noi abbiamo aggiunto origano, pepe e aglio tritato. Amalgamate ed assaggiate per aggiustare di sale.
- 5° Foderate una teglia da forno con carta e oliatela. Con l'aiuto di un anello di acciaio oppure a mano create dei burger e disponeteli sopra la carta forno. Cospargeteli di pangrattato rimasto e, se volete, di parmigiano vegan, o parmigiano vaccino se siete vegetariani.
- 6° Infornate a 200° in modalità forno statico + grill per 20 minuti. E' sufficiente anche solo il grill. Lasciate intiepidire e compattare prima di servire.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (146 g)	% AR
ENERGIA	70 kcal	102 kcal	5 %
PROTEINE	5 g	7 g	14 %
CARBOIDRATI	10 g	15 g	6 %
ZUCCHERI	2 g	3 g	3 %
LIPIDI	1 g	1 g	2 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	1 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	5 g	20 %
SODIO	74 mg	108 mg	4 %