



HAMBURGER DI CECI CON CONTRONO AL VAPORE

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 1 spicchio di aglio fresco
- 500 grammi di ceci in scatola
- 2 fette di pancarre' americano comune (36 g)
- 1 scalogno
- 2 unità di uovo di gallina, intero (100 g)
- 2 cucchiari di senape
- q.b di sale e pepe
- 4 unità di carote (200 g)
- 4 unità di zucchine (400 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tagliate a listarelle le verdure e cuocetele al vapore per 10 minuti. Scolate i ceci lessati, metteteli in un frullatore con l'aglio, lo scalogno tritato, la senape, le uova, il pancarré a cubetti e il sale. Ottenete una massa granulosa: a questo punto estraete metà del composto e ponetelo in una ciotola. Frullate quindi l'altra metà fino a che diventi una crema liscia e omogenea, unitela con la metà granulosa e con l'impasto ottenuto formate 8 hamburger. Cuoceteli su una bistecchiera ben calda per 10 minuti rigirandoli su entrambi i lati. Serviteli accompagnandoli con le verdure cotte al vapore.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (300 g)	% AR
ENERGIA	55 kcal	166 kcal	8 %
PROTEINE	4 g	12 g	23 %
CARBOIDRATI	6 g	18 g	7 %
ZUCCHERI	2 g	7 g	8 %
LIPIDI	2 g	5 g	7 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	6 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	13 g	51 %
SODIO	233 mg	699 mg	29 %