



BURGER DI ZUCCHINE, PANE E SCAMORZA

I burger vegetariani di zucchine, pane e scamorza sono un secondo saporito e senza uova: si sciolgono in bocca e hanno una consistenza densa e compatta. Dosi per 6 burger

6 porzioni

INGREDIENTI

- 500 grammi di zucchine
- 4 porzioni di pane di grano duro (200 g) [senza glutine per la versione gluten-free]
- 150 grammi di scamorza
- pangrattato se serve
- q.b di sale da cucina, pepe, prezzemolo
- 4 cucchiaini da tè di olio di oliva extravergine (20 g)
- 2 cucchiai da tavola (colmi) di parmigiano (20 g) [facoltativo]

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Grattugiate le zucchine con una grattugia a fori grossi. Scaldate l'olio in una casseruola e rosolatevi le zucchine per 10 minuti insieme all'aglio [se piace] in camicia o tritato, sale e pepe. Spegnete il fuoco e trasferite in una ciotola. Aggiungete la scamorza grattugiata, il pane sbriciolato con le mani (o frullato), due cucchiai di parmigiano se volete, il prezzemolo tritato [facoltativo], e 20g di chicchi di mais cotto [facoltativi]. Mescolate con le mani ottenendo un composto modellabile. Se il composto è troppo morbido aggiungete pangrattato. Assaggiate per aggiustare di sale e pepe. Modellate i burger e soffriggete nella stessa casseruola con generoso olio capovolgendoli quando dorati. Potete eventualmente infornarli, per non rosolarli con olio, per 15 minuti a 200° o per 20 minuti a 190°.

2° Fonte: www.cucinanaturale.it

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (150 g)	% AR
ENERGIA	149 kcal	224 kcal	11 %
PROTEINE	8 g	12 g	24 %
CARBOIDRATI	13 g	19 g	7 %
ZUCCHERI	1 g	2 g	2 %
LIPIDI	8 g	12 g	17 %
GRASSI SATURI	3 g	5 g	25 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	4 g	18 %
SODIO	319 mg	480 mg	20 %