



## BURGER DI CECI E PATATE

Ceci e patate sono due ingredienti particolarmente indicati da abbinare per preparare un buon burger completamente vegetale.

 1 porzione

## INGREDIENTI

- 1 scatola piccola di ceci, cotti (senza aggiunta di grassi e sale) [150 g]
- 5 grammi di salvia, fresca. Qualche foglia
- 10 grammi di pangrattato
- 1 unità piccola di patate (100 g)
- 1 cucchiaino da tè (raso) di sale da cucina (6 g) + rosmarino + pepe q.b.
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine (9 g)

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Lessare la patata in acqua fredda, facendole cuocere per circa 20-30 minuti dal momento in cui l'acqua inizia a bollire. Oppure cuocere nel microonde.
- 2° Tagliare le patate a pezzi e metterle dentro un frullatore insieme ai ceci in scatola già scolati dal liquido di conservazione. Aggiungere anche qualche foglia di salvia precedentemente lavata e spezzettata e un po' di rosmarino. Frullare il tutto.
- 3° Trasferire il preparato ottenuto in una ciotola, dove andrete a salarlo e a peparlo: mescolate bene e unite anche qualche cucchiaio di pangrattato.
- 4° Ottenuto un composto facile da lavorare, dare la forma ai vostri hamburger di ceci e patate (disco).
- 5° Dopo aver modellato tutti gli hamburger, cuocere per 5 minuti in una padella in cui avrete prima messo a riscaldare un filo d'olio extravergine d'oliva.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (280 g)	% AR
ENERGIA	143 kcal	399 kcal	20 %
PROTEINE	5 g	15 g	29 %
CARBOIDRATI	18 g	51 g	20 %
ZUCCHERI	1 g	3 g	3 %
LIPIDI	5 g	13 g	19 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	11 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	12 g	48 %
SODIO	861 mg	2410 mg	100 %