

Burger di ceci

Questo burger di ceci è una ottima alternativa ai burger di carne, saporito e facile da cuocere e conservare

Ingredienti:

- * 500 g Ceci cotti
- * 100 g Cipolla
- * 50 g Carote
- * 15 g Aglio
- * Sale
- * 30 g Fecola di patate
- * 30 g Amido di riso
- * Cumino
- * Pepe
- * 50 g Pomodori secchi

Procedimento:

1. Sfilate i ceci cotti fino ad ottenere una purea di consistenza simile alla fecola.
2. Mischiare il ceci cotti alla fecola e all'amido, fino ad ottenere un impasto morbido.
3. Soffriggere le verdure con l'aglio e un paio di cucchiaini di cumino in polvere, fino a ottenere una salsa.
4. Raffreddare e unire all'impasto le verdure, con pepe e pomodori secchi tritati.
5. Versare l'impasto su una teglia PAN.FRY.
6. Infornare a 240 gradi per 8-10 minuti, avendo attenzione a ricordarvi di oliare i burger prima di infornare

Questo burger di ceci è una ottima alternativa ai burger di carne, saporito e facile da cuocere e conservare