

Hamburger vegetariani

con piselli, zucca e carote

Ingredienti per 2 persone:

70 gr. di piselli
50 gr. di zucca
2 carote
50 gr. di pan grattato
cipolla tagliata fine
1 cucchiaino d'olio d'oliva extravergine
prezzemolo tritato
1 cucchiaino di succo di limone
sale e pepe
pane da hamburger
foglie di lattuga
fettine di pomodoro

Tempo
di preparazione e cottura:

30 minuti

Difficoltà:

facile

Procedimento:

Come prima cosa, lessate la carota, la zucca ed i piselli. Scaldate e fate soffriggere leggermente la cipolla con l'olio, aggiungendo eventualmente un goccio d'acqua per evitare che l'olio si bruci. Unite la carota e la zucca, entrambe tagliate a cubetti piccoli, salate e pepate leggermente.

Spegnete la fiamma, unite il prezzemolo tritato e tenete da parte.

Riunite in una terrina la metà dei piselli, aggiungete le carote e la zucca di prima. Poi, con uno schiacciapatate o un passaverdure schiacciatele grossolanamente. Infine unite il succo di limone, metà del pangrattato e i piselli che prima avevate lasciato da parte.

Amalgamate il tutto con le mani, fino ad ottenere un composto omogeneo al quale darete la forma dell'hamburger. Se il composto dovesse risultare troppo morbido aggiungete pangrattato.

Passate gli hamburger così ottenuti nel pangrattato e cuocete in forno a 170° per 15 minuti su di una teglia coperta da carta forno.

Gli hamburger si possono gustare così o altrimenti si possono mettere all'interno di un panino farcito anche con foglie di lattuga e fettine di pomodoro.

Per questa ricetta consigliamo:

Olio extravergine d'oliva Despar Premium 100% italiano

Limoni Passo dopo Passo Despar

