

Burger di ceci con semi di Chia

Buoni buoni buoni!



Prova questi appetitosi burger di ceci e, se ci aggiungi un'abbondante porzione di verdure e del pane integrale, si trasformano in un ottimo piatto unico.

Mai provato i burger vegetali? È ora di farlo! Perfetti se accompagnati da una fresca insalata di stagione o per imbottire un panino integrale. Il tocco in più? I [semi di Chia](#) che rendono più saporito e croccante l'impasto.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 10 min. + 20 min. di cottura

Ingredienti (per 4 persone)

230 g di ceci precotti

1 patata bollita

3 cucchiaini di Semi di Chia SuperFrutti Noberasco (disponibili in tutti i punti vendita che trattano il prodotto)

1 manciata di mandorle pelate

1 spicchio di aglio

1 cucchiaio di succo di limone

olio extra vergine di oliva q.b.

pangrattato q.b.

sale e pepe q.b.

Procedimento

1. In un mixer frulla i ceci precotti, le mandorle e l'aglio. Aggiusta di sale e pepe.
2. Riduci la patata in purea e uniscila ai ceci, mescolando bene.
3. Aggiungi quindi un cucchiaio di succo di limone e i semi di Chia. Mescola e unisci man mano il pangrattato fino a ottenere un composto facilmente lavorabile con le mani ma abbastanza consistente.
4. Dividi in 4 parti e, aiutandoti con un coppa pasta, dai a ognuno la classica forma di hamburger.
5. Fai cuocere in una padella antiaderente unta con poco olio, rigirandolo di tanto in tanto, fino a quando sarà ben dorato, oppure, per un'alternativa ancora più leggera ma ugualmente gustosa, disponi i burger sulla leccarda del forno foderata con l'apposita carta, e riponi in forno già caldo a 180°C per una ventina di minuti.
6. Servi con insalata o verdure saltate.

PRODOTTO CONSIGLIATO



Semi di Chia
SuperFrutti Noberasco