

Pancake di ceci con burger di verdure e pollo, salsa piccante e radicchio marinato

Pancake di ceci e burger di pollo: la base perfetta per un panino unico sano e buono!



Ecco la ricetta per un **panino unico** davvero speciale! Il pane è sostituito da **pancake di ceci**, soffici e facili da preparare, mentre il ripieno è composto da un buon **burger di pollo e spinaci**, insaporito da una spolverata di **formaggio grana**.

Il tutto è condito da **radicchio marinato** nel succo di limone e da una **salsa super saporita** a base di pomodori secchi!

Il risultato? Un **panino ricco di nutrienti**, tutto da provare!

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 30 min.

Ingredienti

(per 1 panino unico)

Per i pancake:

60 g di farina di ceci

30 g di latte intero Bio,Logico Despar (o bevanda vegetale)

1 uovo Bio,Logico Despar

Un pizzico di sale e di pepe nero

Per il burger:

50 g di carne macinata di pollo Passo dopo Passo Despar

1 manciata di spinaci Era Ora Despar

1 cucchiaio di carota grattugiata Passo dopo Passo Despar

1 cucchiaio di formaggio grana grattugiato

Un pizzico di pepe nero Despar

Per la salsa piccante:

20 g di pomodori secchi Despar Premium

4 mandorle Bio,Logico Despar

1 cucchiaino di aceto di vino bianco Despar

1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar

Un pizzico di peperoncino in polvere Despar

Per il radicchio marinato:

4 foglie di radicchio spadone

1 cucchiaio di succo di limone Passo dopo Passo Despar

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar

Un pizzico di gomasio alle alghe

Procedimento

1. Prepara i pancake: separa il tuorlo dall'albume. Sbatti i tuorli e aggiungi la farina di ceci. Aggiungi il latte a filo, poco sale e pepe. Unisci gli albumi montati a neve ferma, mescolando delicatamente. Con un mestolino versa la pastella in una padella antiaderente e lascia cuocere a fuoco dolce. Gira solo quando la parte superiore appare asciutta e inizia a fare le bollicine. Lascia cuocere per un altro minuto e poi adagia su un piatto. Ripeti fino a esaurire il composto.
2. Per il burger cuoci per 3 minuti a fuoco dolce gli spinaci in una padella antiaderente con la carota grattugiata e un cucchiaio d'acqua. Lascia raffreddare gli spinaci, strizzali, sminuzzali e in una ciotola uniscili alla carne, al grana e al pepe. Amalgama bene e forma il burger. Cuocilo in padella 5 minuti per lato o comunque fino a cottura completa.
3. Prepara la salsa piccante frullando con un frullatore a immersione i pomodori secchi con le mandorle, l'aceto, l'olio e il peperoncino.
4. Metti a marinare le foglie di radicchio con succo di limone, olio e gomasio alle erbe.
5. Componi il panino unico con tutti gli ingredienti preparati.