Hamburger vegetariani



Tempo di preparazione: 30 min
Difficoltà: Facile

Ingredienti

- Carote: 150 gr
- Ceci: 200 gr
- Insalata verde: q.b.
- Olio extravergine d'oliva: q.b.
- Pangrattato: q.b.
- Panini: 4
- Rosmarino tritato: a piacere
- Sale e pepe: a piacere
- Zucchine: 50 gr

Preparazione

Per preparare gli **hamburger vegetariani** sbollentate le carote e le zucchine in acqua bollente. In un mixer mettete le carote, le zucchine, i ceci e il rosmarino.
Aggiungete un filo di olio, sale e pepe. Unite il pangrattato quanto basta per ottenere un composto lavorabile.
Formate con le mani dei burger e cuoceteli pochi minuti in una padella antiaderente.

Scaldate il pane, tagliatelo a metà e fate un letto di insalata.
Metteteci sopra il burger vegetale e copritelo con il ***Ketchup Pomì***.
Chiudete il panino e buon appetito!

For this recipe we used:

Ketchup a piacere

