

Hamburger vegetariani



Tempo di preparazione: 30 min.

Difficoltà: Facile

Ingredienti

- Ketchup 560g a piacere
- **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

Per questa ricetta abbiamo usato:



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 Pomi](#).

Chiudete il panino e buon appetito!

- *Federica Costantini*