

# Burger di ceci – Vegan



## Burger di ceci – Vegan

Se volete soddisfare il vostro appetito regalando al vostro palato qualcosa di estremamente, e ribadisco estremamente buono e genuino, allora siete nel posto giusto!

Questa ricetta è stata modificata e perfezionata nel tempo ed oggi posso dire a gran voce che è buonissimo, in questo articolo vi mostrerò la versione light e facile da realizzare.

Ho avuto il piacere di preparare questo piatto per adulti,

bambini, anziani e tutti sono rimasti piacevolmnete deliziati, ricevere perfino complimenti da carnivori accaniti è stata per me una grande emozione, quasi quasi nel ricordarlo mi scende una lacrimuccia ☐

Smetto di elogiare il mio burger e passo alla parte più interessante: la RiCetTa

### ***Lista della spesa per 8 porzioni:***

- 400g di ceci cotti
- 1 cipolla rossa tritata
- 1 peperone tagliato in piccoli pezzi
- 100 g di noci brasiliane tritate
- 1 carota tritata
- sale q.b.
- pangrattato integrale q.b.
- pepe q.b
- 2 cucchiaini circa di Olio extra vergine di oliva

### ***Procedimento:***

1. In un frullatore mettiamo tutti gli ingredienti poi aggiungiamo il pangrattato integrale tanto quanto ne servirà per addensare il tutto.
2. Azionate il frullatore fino ad ottenere una massa granulosa.
3. Con l'impasto ottenuto potrete formare circa 8 burger che andrete poi a cuocere in una padella con un filo d'olio, per circa 3-4 min. per lato.
4. Io ho servito i burger con un filo d'olio, pomodoro e una salsa di avocado, ma voi potrete dare sfogo alla vostra creatività aggiungendo o sottraendo ingredienti a vostro piacimento.

Buona Cena