

POLPETTE / BURGER DI CECI ED ERBE AROMATICHE

• www.chiaradalbellonutrizionista.it •

INGREDIENTI

300g di ceci lessati

erbe aromatiche a piacere: salvia, maggiorana, basilico, timo, menta, melissa, ecc

sale q.b.

pangrattato integrale q.b.

3 C. di olio extravergine di oliva

PROCEDIMENTO

Con un mixer tritare le erbe aromatiche per sminuzzarle finemente; versare i ceci nel mixer e frullare assieme, aggiungendo l'olio e aggiustando di sale.

In una ciotola versare del pangrattato integrale; formare delle polpette o burger con i ceci frullati e passarli nel pangrattato fino a ricoprirli interamente.

Adagiare in una teglia da forno rivestita di carta da forno e infornare a 200° C (in forno preriscaldato) per 10-15 minuti.

Ottime anche fredde!

