

POLPETTE / BURGER DI CECI ED ERBE AROMATICHE

• www.chiaradalbellonutrizionista.it •

INGREDIENTI

300g di ceci lessati

2 patate medie lessate

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

sale q.b.

pangrattato integrale q.b./farina di mais

3 C. di olio extravergine di oliva

PROCEDIMENTO

Con un mixer trita le erbe aromatiche per sminuzzarle finemente; aggiungi anche i ceci e le patate nel mixer e frulla tutto assieme, aggiungendo l'olio e aggiustando di sale.

In una ciotola versa del pangrattato integrale e/o della farina di mais (a me piace il mix); forma delle polpette (o burger) con l'impasto e passale nel pangrattato fino a ricoprirle interamente. Se l'impasto ti sembra molto umido puoi incorporare un pò di pangrattato e/o farina di mais prima di "impanarle".

Puoi cuocerle in padella con un filo d'olio ben caldo o in forno a 200° C (in forno preriscaldato) fino a quando sono dorate.

Ottime anche fredde!

