

SECONDI PIATTI

Burger di ceci e cavolo nero

DOSI PER: 4 pezzi DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 25 min COTTURA: 20 min COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



I burger di ceci e cavolo nero sono la perfetta incarnazione della cucina sana che non rinuncia alla golosità: un medaglione rustico, compatto e profumato, dove la consistenza morbida dei legumi incontra la nota minerale e leggermente tostata delle foglie scure dell'ortaggio toscano. Questa preparazione è la risposta ideale per chi desidera fare il pieno di proteine vegetali, ferro e fibre preziose con un piatto unico che soddisfa sia la vista sia il palato.

Se hai già amato il colore brillante del nostro [burger di barbabietola e avena](#), questa versione invernale ti conquisterà per la sua anima terrosa e avvolgente. Il cavolo nero si conferma un

ingrediente straordinario e versatile: puoi apprezzarlo nella calda zuppa di cavolo nero e fagioli cannellini, nella dorata frittata di cavolo nero o nella freschezza del pesto di cavolo nero. Rispetto alla leggerezza eterea di una frittata di albumi o alla rusticità di una farifrittata, questi medaglioni offrono una masticabilità ricca e appagante, perfetta da racchiudere in un panino morbido con pomodori secchi o da servire al piatto accanto a un contorno di verdure al forno. Preparare i burger di ceci e cavolo nero è semplicissimo: bastano un mixer a impulsi e pochi passaggi per ottenere una consistenza perfetta che non si rompe in cottura.

INGREDIENTI PER I BURGER DI CECI E CAVOLO NERO:

CECI PRECOTTI lessati, scolati e ben sciacquati - 400 gr
CAVOLO NERO in foglie, pesate al netto dei gambi - 150 gr
SCALOGNO medio - 1
PANGRATTATO + 3-4 cucchiaini per la panatura - 40 gr
CUMINO IN POLVERE 1 cucchiaino da tè
PAPRIKA DOLCE ½ cucchiaini da tè
SCORZA DI LIMONE biologico - ½ cucchiaini da tè
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 3 cucchiaini da tavola
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Lava con cura le foglie di cavolo nero, elimina con un coltello la costa centrale dura e fibrosa, poi taglia la parte verde a striscioline sottili. Trita finemente lo scalogno e fallo appassire in padella con un cucchiaino di olio extravergine d'oliva a fiamma dolce per circa 2 minuti. Aggiungi il cavolo nero a strisce, un pizzico di sale e due cucchiaini d'acqua; copri con il coperchio e lascia stufare a fuoco medio per 8-10 minuti, fino a quando risulterà morbido e asciutto.
- 2 Versa circa tre quarti dei ceci ben scolati nel mixer insieme al cumino, alla paprika, alla scorza di limone grattugiata, a una presa di sale e a una macinata di pepe nero. Frulla ad

impulsi fino a ottenere un impasto denso e compatto, evitando di ridurlo a una crema liquida. Trasferisci il composto frullato in una ciotola capiente, aggiungi il cavolo nero stufato intiepidito e i restanti ceci interi, schiacciandoli grossolanamente con una forchetta per regalare consistenza al morso.

3 Unisci il pangrattato gradualmente e lavora l'impasto con le mani o con una spatola finché non ottieni una massa soda, omogenea e facile da modellare. Dividi l'impasto in 4 porzioni uguali da circa 120-130 g l'una e sagoma ciascuna porzione a forma di medaglione spesso circa 2 cm (puoi aiutarti con un coppapasta per bordi più netti).

4 Spolvera la superficie di ciascun burger con un leggero velo di pangrattato per favorire la formazione della crosticina croccante. Scalda due cucchiaini di olio extravergine d'oliva nella padella antiaderente a fuoco medio-alto e adagia i burger con delicatezza. Cuocili per 4-5 minuti per lato, girandoli con una spatola solo quando si sarà formata una crosticina dorata e resistente.

5 Togli i burger dalla padella, lasciali riposare per 2 minuti a temperatura ambiente per far stabilizzare la consistenza e servili caldi nei tuoi panini preferiti o accompagnati da un contorno fresco.

IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: sostituisci il classico pangrattato legante con farina di ceci, fiocchi d'avena tritati certificati gluten-free o farina di riso finissima.

Versione senza lattosio: la ricetta base è naturalmente priva di latte e burro, risultando ideale per gli intolleranti al lattosio.

Versione light: cuoci i medaglioni in forno ventilato a 190°C su carta forno o nella friggitrice ad aria per 12 minuti con un semplice spruzzo d'olio a crudo, riducendo al minimo l'apporto lipidico.

L'idea vegetariana/vegana: la formulazione tradizionale è già 100% vegetale, poiché i ceci legano l'impasto senza necessità di uova o formaggi vaccini.

L'idea WOW: aggiungi all'impasto un pizzico di cumino macinato, scorza di limone grattugiata e passa i burger nei semi di sesamo dorati prima della cottura: otterrai una panatura croccante e aromatica degna di un bistrot mediorientale.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: l'umidità è la nemica numero uno dei burger vegetali! Asciuga i ceci cotti tamponandoli con un canovaccio pulito e strizza con cura il cavolo nero dopo averlo saltato in padella. Frulla i ceci a impulsi brevi senza ridurli a una crema liscia: mantenere una grana rustica garantisce la compattezza ideale e impedisce all'impasto di sfaldarsi.

Lo sfizio in più: fai riposare l'impasto in frigorifero per almeno 30 minuti prima di formare i medaglioni con le mani umide o un coppapasta: il freddo compatterà i grassi naturali e l'amido, facilitando la formatura.

L'idea per i bambini: prepara dei mini-burger grandi quanto una noce e servili su mini-focaccine con un velo di maionese leggera o salsa allo yogurt: la forma a bocconcino farà mangiare i legumi e la verdura a foglia anche ai più diffidenti.

Idea antispreco: non buttare le coste centrali più dure del cavolo nero! Anche se troppo fibrose per i burger, puoi affettarle a rondelle sottili e aggiungerle al soffritto di un minestrone; inoltre, conserva l'acqua di governo dei ceci in barattolo (l'aquafaba) per montarla a neve e preparare mousse dolci.

CONSERVAZIONE

I burger di ceci e cavolo nero si conservano in frigorifero all'interno di un contenitore ermetico per circa 2-3 giorni, sia da crudi sia da cotti. Puoi anche congelarli da crudi, disponendoli su un vassoio con carta forno e trasferendoli poi nei sacchetti gelo: dureranno fino a 2 mesi e potrai cuocerli direttamente da surgelati in padella o in forno a fiamma dolce.