

SECONDI PIATTI

Burger di ceci vegani

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 30 min COTTURA: 45 min COSTO:
molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



I **burger vegani** sono simili agli [hamburger](#) ma non contengono ingredienti di origine animale, possono essere fatti con una varietà di ingredienti vegetali come **legumi, verdure e cereali**, sono ottimi e adatti a persone vegetariane, vegane, o più semplicemente per chi vuole ridurre il consumo di carne nella propria dieta, che è una cosa davvero consigliabile sia per la sostenibilità ambientale sia, soprattutto, per la propria salute.

La nostra ricetta dei **burger di ceci** è molto semplice e veloce da realizzare in casa, abbiamo usato le **patate nell'impasto** perché sono un ottimo legante naturale che dona alla ricetta morbidezza e bilanciamento dei sapori.

Segui la nostra ricetta con passo passo fotografico e otterrai in pochi minuti dei perfetti **burger di ceci**, pronti da **cuocere in padella o al forno** e da gustare con contorno di insalata o come il più classico dei fast food, dentro ad un [panino per burger](#). **In fondo alla ricetta troverai alcune idee per servirli in tavola.**

Ecco alcune ricette che potrebbero piacerti:

[Burger vegetariani](#)

[Crepes vegane](#)

[Ceci al forno alla paprika](#)

[Farinata di ceci](#)

[Polpette di verdure cotte al forno](#)

INGREDIENTI PER 4 HAMBURGER DI CECI

CECI PRECOTTI 200 gr

PATATE 150 gr

ROSMARINO 1 rametto

PREZZEMOLO 1 ciuffo

ERBA CIPOLLINA 1 mazzetto

AGLIO 1/2 spicchio -

PEPE NERO macinato - 1 pizzico

SALE

PREPARAZIONE

- 1 Ecco come preparare in casa dei deliziosi burger di ceci: lava le patate, mettile in una pentola e copri le con acqua fredda. Aggiungi 1 cucchiaino di sale grosso e porta a bollore. Fai cuocere per circa 30 minuti a fiamma bassa, il tempo varia in base alle dimensioni delle patate, per questo motivo ti suggerisco di usare patate simili per peso e dimensione. Infila le patate con una forchetta, se entra senza opporre resistenza, vuol dire che sono cotte.



2 Scola le patate e lasciale raffreddare. Sgocciola i ceci e tieni da parte un po' di acqua di conservazione.





- 3** Frulla i ceci con un mixer, o nel frullatore, fino a ridurli in crema, se necessario aggiungi un paio di cucchiaini dell'acqua di conservazione tenuta da parte in precedenza, per facilitare l'operazione.



4 Sbuccia le patate, sciacciale con uno schiacciapatate e trasferiscile in una ciotola.

Aggiungi la purea di ceci, le erbe aromatiche precedentemente lavate e tritate, e un pizzico di pepe.



5 Mescola con cura uniformando il composto e aggiusta di sale. Dividi l'impasto in quattro parti uguali e forma gli hamburger con un coppapasta tondo. In mancanza di una formina, prendi un po' di impasto fai una pallina con le mani e schiacciala tra i palmi.



6 Scalda una padella antiaderente e spennella il fondo con pochissimo olio di oliva. Cuoci gli hamburger a fiamma medio-bassa per 7/8 minuti per lato. Servi gli hamburger di ceci vegani da soli o in un gustoso panino.





IDEE PER SERVIRE I BURGER VEGANI

Ci sono molti modi per servire i burger di ceci in tavola. Ecco alcune idee:

In un panino: servi i burger di ceci con verdure fresche come lattuga, pomodori, cipolle e avocado, accompagnati da salse a scelta.

In un piatto: servi i burger vegani con un contorno di patate al forno, insalata o verdure grigliate.

In un wrap: avvolgi i burger di ceci vegani con una foglia di lattuga o una tortilla, accompagnati da salse e verdure.

Come un'insalata: taglia il burger di ceci a cubetti e aggiungilo alla tua insalata preferita

Con una salsina: servi i burger vegani accompagnati da una delle tue salsine preferite, ad esempio una salsa di avocado o una salsa BBQ.

Per riassumere, puoi servire i burger di ceci vegani come si farebbe con un classico burger adattando gli ingredienti e gli accompagnamenti secondo i tuoi gusti o quelli dei tuoi ospiti

CONSERVAZIONE

I burger di ceci si possono conservare in frigorifero per circa 2-3 giorni, se ben avvolti in pellicola trasparente o in un contenitore ermetico.

In alternativa puoi anche congelarli per una conservazione a lunga durata.

Prima di congelarli, assicurati di avvolgerli bene in pellicola trasparente o in un contenitore ermetico per evitare la formazione di cristalli di ghiaccio.

Quando avrai bisogno di cucinare i burger congelati in precedenza ti consiglio di farli scongelare per qualche ora in frigorifero o pochi minuti al microonde con la funziona

scongelamento, procedi poi al loro utilizzo come da istruzioni della ricetta che hai scelto di cucinare.