

SECONDI PIATTI

Burger di zucchine

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [5 min](#) COTTURA: [15 min](#) COSTO:

[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



I **burger di zucchine e patate** sono un'idea deliziosa per un **pasto leggero e saporito**, perfetto per una cena in famiglia. I **burger di zucchine** sono **facili da preparare** e, se li cuoci **in padella** come nella nostra ricetta, porterai in tavola i tuoi **burger di zucchine senza uova nell'impasto**, in meno di 30 minuti.

I burger di zucchine possono essere serviti in diversi modi, a noi piacciono tanto in sostituzione dei classici [hamburger](#), quindi da gustare in un buon [burger buns](#), magari fatto in casa. Puoi anche servirli con contorno di insalata, [verdure gratinate](#) o [patatine fritte](#), provali anche dentro alla [tortillas](#), tene innamorerai!

I burger di zucchine sono anche una buona scelta per le famiglie con bambini schizzinosi, infatti sono un modo furbo e sfizioso per far mangiare loro le verdure.

Cucinare i burger di zucchine può essere un'esperienza divertente e gratificante. Sperimentare con diverse ricette e ingredienti è un ottimo modo per liberare la tua creatività in cucina e creare pasti deliziosi che piaceranno a tutti. E allora cosa aspetti? Mettiti in cucina e inizia a preparare i tuoi deliziosi burger di zucchine!

INGREDIENTI PER FARE I BURGER DI ZUCCHINE

PATATE 300 gr

ZUCCHINE 200 gr

PANE GRATTUGIATO 50 gr

GRANA PADANO 20 gr

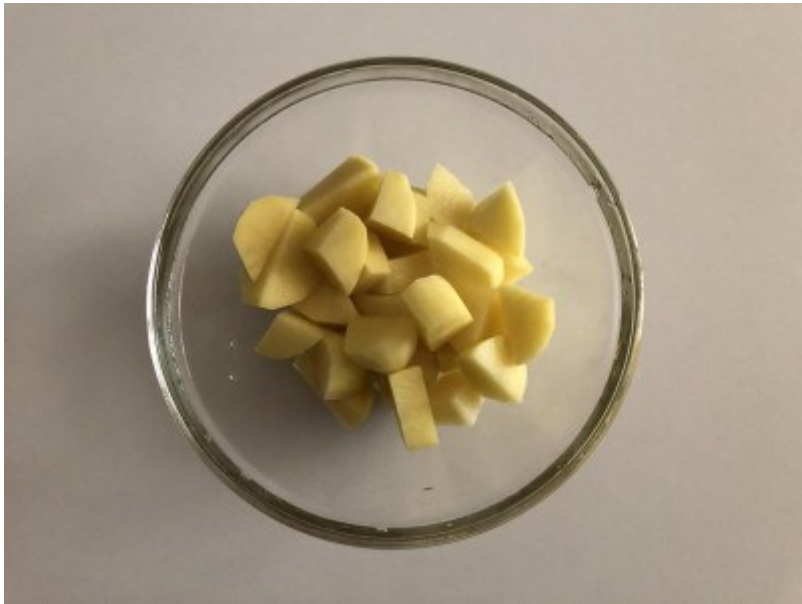
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE

COME SI FANNO I BURGER DI ZUCCHINE

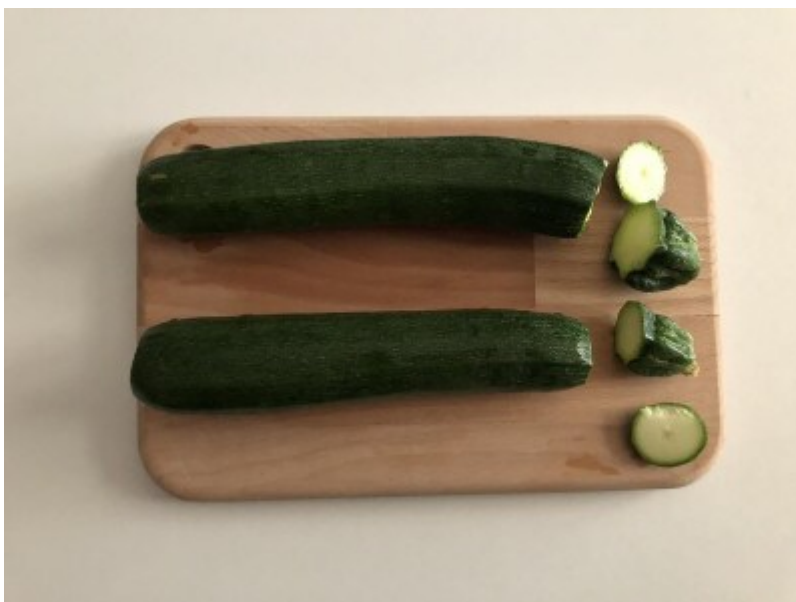
- 1** Per prima cosa sbuccia le patate, lavale e tagliale a pezzetti. In una pentola porta a ebollizione abbondante acqua con una presa di sale. Quando l'acqua bolle immergi le patate nella pentola e cuocile per circa 7-8 minuti o comunque fino a che risulteranno morbide.

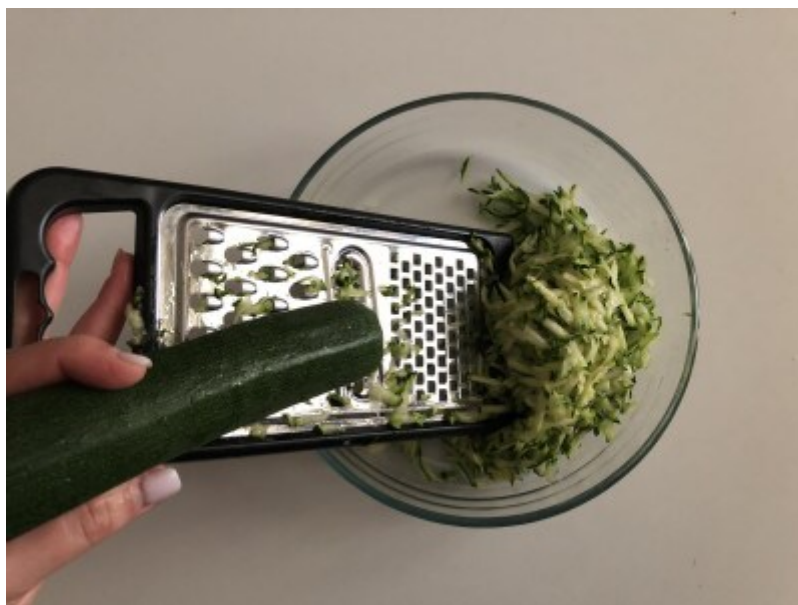




2 Mentre le patate si stanno cuocendo, lava accuratamente le zucchine, tagli le estremità, infine grattugia gli ortaggi con una grattugia a fori grossi. Versa un pugno di sale sulle zucchine e lasciale riposare per circa 15 minuti, poi strizzale a mano o con un canovaccio da cucina in modo da eliminare tutta la l'acqua di vegetazione.

N.B. questo è un passaggio molto importante, va fatto o le zucchine rilasceranno troppa acqua in cottura che rovinerà i tuoi burger.





3 Scola le patate e mettile in una ciotola. Schiaccia le patate, insaporisci con sale e pepe e

aggiungi il formaggio grattugiato.







4 Aggiungi le zucchine strizzate alle patate, mescola per amalgamare, infine aggiungi il pane grattugiato e mescola un'ultima volta.





5 Dai la forma ai burger di zucchine: prendi poco composto alla volta e dagli la classica

forma di burger pressandolo tra i palmi delle mani. Passa ogni burger nel pane grattugiato in modo da avere una panatura che lo renderà perfettamente dorato, e aiuterà anche a mantenerli morbidi al loro interno.





- 6 Versa un filo d'olio in una padella antiaderente, scaldalo e sistema alcuni burger sul fondo della padella, cuocili per 7-8 minuti per lato, poi girali e continua la cottura sul lato opposto, una volta cotti, i burger di zucchine risulteranno leggermente dorati, continua la cottura allo stesso modo con i restanti burger.





VARIANTI PER I BURGER DI ZUCCHINE

Se vuoi cucinare un piatto vegano, cucina i burger di zucchine senza il formaggio, aumenta di qualche grammo il pangrattato e insaporiscili con spezie essiccate a tua scelta.

Se vuoi cucinare un piatto leggero, prepara dei burger di zucchine light senza pane, sostituisci il pangrattato con dei fiocchi d'avena macinati.

Puoi cuocere i burger di zucchine al forno, per un risultato ancora più leggero.