

SECONDI PIATTI

# Hamburger vegetariani di patate e peperoni

di: *Ivana Ballarini*

---

DOSI PER: 6 pezzi    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 15 min    COTTURA: 60 min    COSTO:

molto basso    REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile

NOTE:

*LA CONSISTENZA DEL COMPOSTO DEGLI HAMBURGER È MORBIDA, MA QUANDO LI PANERETE NEL PANGRATI*

---



Gli **hamburger vegetariani** sono una sana e golosa alternativa al classico [hamburger di carne](#) o di [pesce](#). La ricetta dei burger senza proteine animali dà ampio spazio alla fantasia di ognuno di noi.

Possiamo optare per dei **burger** di legumi, in questo caso saranno proteici, oppure fatti solo con verdure per rimanere ancora più **leggeri**.

Oggi, con questa ricetta, ti vogliamo far conoscere gli hamburger vegetariani di patate e peperoni, un

abbinamento saporito che incontrerà il gusto di tutti, anche dei più difficili da accontentare. Poi se il problema sono i peperoni, li puoi sostituire con l'equivalente peso melanzane o zucchine.

Ecco come realizzare la nostra ricetta di **Hamburger vegetariani di patate e peperoni**:

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PATATE peso lordo del prodotto da pelare - 400 gr

PEPERONI ROSSI peso lordo del prodotto da pelare - 500 gr

ALBUME D'UOVO 1

PARMIGIANO GRATTUGIATO 60 gr

PREZZEMOLO 1 mazzetto

ACQUA 100 ml

PANE BIANCO IN CASSETTA 100 gr

SALE 5 gr

PANGRATTATO 4 cucchiaini - 60 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2 cucchiaini da tavola

## PREPARAZIONE

**1** Inizia preparando gli ingredienti: lava e asciuga le patate e i peperoni.

Preriscalda il forno a 180 gradi.

Avvolgi le patate in fogli di alluminio: quando il forno avrà raggiunto la temperatura, mettile sulla griglia nella parte centrale insieme ai peperoni lasciati interi.

Cucina i peperoni per 30 minuti, a fine cottura togliili dal forno e mettili in un colino.

Le patate invece cucineranno in 50 minuti.

Taglia i bordi della fette di pane in cassetta, subito dopo bagnale con l'acqua.





**2** A fine cottura priva le patate dal cartoccio e schiacciale utilizzando lo schiacciapatate.

Pela e priva i peperoni rossi dai semi interni e dal picciolo, falli sgocciolare bene dal liquido che rilasciano in cottura.

Trita grossolanamente il prezzemolo.





**3** Inserisci i peperoni pelati in un boccale a bordi alti e frulla con il mixer ad immersione.

Unisci la crema di peperoni alle patate, metti il sale, l'albume d'uovo, il prezzemolo tritato.



Strizza il pane ammollato e uniscilo al composto.





4 Amalgama e termina aggiungendo il parmigiano grattugiato.

Con l'apposito attrezzo, oppure con le mani, prepara gli hamburger, spessi circa 1,5 cm. Con questo quantitativo otterrai 6 hamburger.

Adagiali su una placca da forno rivestita con un foglio di carta forno e spolverizzata con due cucchiari di pangrattato.

Al termine della preparazione spolverizza ogni hamburger con il pangrattato.

Preriscalda il forno a 180°C e metti a cucinare versando un filo d'olio sugli hamburger. Cuoci per 12 minuti.





CONSERVAZIONE

CONSIGLIO