

SECONDI PIATTI

Burger di ceci e carote in friggitrice ad aria: la ricetta leggera e veloce

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

DOSI PER: [4 pezzi](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO:

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



Sei alla ricerca di una cena leggera, veloce e che non si sfaldi in cottura? Questi **burger di ceci e carote in friggitrice ad aria** sono la soluzione perfetta.

Prepararli è un vero e proprio gioco da ragazzi.

Bastano pochissimi minuti per portare in tavola dei **secondi piatti vegetariani veloci**, croccanti fuori e morbidissimi dentro.

Se ami i legumi ma cerchi consistenze sempre diverse, devi assolutamente provare anche i classici [burger di ceci vegani](#) o la gustosa variante dei [burger con ceci e zucchine in padella](#).

Preferisci esplorare sapori più rustici e decisi? Allora il [burger rustico di lenticchie e noci](#) e il coloratissimo [burger di barbabietola e avena](#) faranno sicuramente breccia nel tuo cuore.

Per chi vuole variare e svuotare il frigo con creatività, le idee non mancano. Passa dal saporito [hamburger vegetariano di patate e peperoni](#) al leggerissimo e sano [burger di quinoa](#).

Se invece hai voglia di un'alternativa di mare super pratica, lasciati sorprendere dai [burger di salmone in scatola e patate](#).

Il segreto finale per una serata indimenticabile? Servi queste delizie racchiudendole nei morbidissimi [panini per hamburger fatti in casa semplici!](#)

Ora allaccia il grembiule. Mettiamoci all'opera e prepariamo subito questi fantastici **hamburger di ceci e carote light**, ideali per tutta la famiglia.

INGREDIENTI PER 4 BURGER DI CECI E CAROTE

CECI IN SCATOLA I ceci si intendono sciacquati e scolati - 240 gr

CAROTE 3

CIPOLLA 1

SALE

PEPE NERO

ROSMARINO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

COME FARE I BURGER DI CECI E CAROTE CON LA FRIGGITRICE AD ARIA

1 Inizia la preparazione tagliando la **cipolla a rondelle**. Pela accuratamente le carote e affettale in modo preciso aiutandoti con una **mandolina**.

Versa un giro d'olio in una padella, aggiungi la cipolla e **fala imbiondire** a fuoco dolce per un paio di minuti.

A questo punto unisci le carote, **regola di sale** secondo il tuo gusto e mescola per amalgamare i sapori.

2 Fai cuocere a **fiamma medio-bassa per 10-15 minuti**, fino a quando le carote non saranno completamente morbide.

Se noti che si seccano troppo durante la cottura, **aggiungi un po' d'acqua** all'occorrenza per non farle bruciare.

Nel frattempo, metti in un mixer i **ceci ben sciacquati e scolati**, unisci il rosmarino e aggiusta di sale e pepe.

3 Aggiungi le carote nel mixer e **frulla fino a ottenere una crema grezza**, mantenendo un minimo di consistenza per evitare che il composto si riduca in purea.

Per formare i tuoi burger, posiziona un **coppapasta da 10 cm di diametro** su un foglio di carta forno, versa sul fondo qualche goccia d'olio e inserisci due cucchiainate abbondanti di composto.

Compatta per bene la superficie utilizzando il dorso di un cucchiaino, premendo con delicatezza per sigillare i bordi, quindi sfilare il coppapasta.

4 Trasferisci i burger nel cestello della **friggitrice ad aria**, dopo averlo foderato accuratamente con un foglio di carta forno.

Cuoci a **180°C per 20 minuti**, avendo cura di **girarli a metà cottura** per garantire una doratura uniforme e una consistenza perfettamente croccante su entrambi i lati.

COME SI CONSERVANO I BURGER DI CECI E CAROTE

Puoi conservare i tuoi **burger di ceci e carote** in frigorifero per un massimo di **2-3 giorni**, riponendoli all'interno di un contenitore a chiusura ermetica.

Se desideri una soluzione salvacena sempre pronta, puoi **congelarli da crudi** subito dopo averli formati con il coppapasta. Sistemali su un vassoio con carta forno e, una volta solidificati, trasferiscili nei sacchetti per il gelo: si manterranno perfetti per **circa 3 mesi**.

Quando avrai voglia di gustarli, non sarà necessario scomodarli in anticipo. Cuocili direttamente in **friggitrice ad aria da congelati** a 180°C per circa 23-25 minuti, prolungando la cottura di pochissimi minuti rispetto alla ricetta base.

I CONSIGLI DELLO CHEF

Per ottenere dei **burger di ceci e carote** davvero impeccabili, ricordati di asciugare benissimo i legumi dopo averli sciacquati. L'umidità in eccesso è la causa principale dei burger che si sfaldano.

Se vuoi dare una spinta di sapore in più, puoi sostituire il rosmarino con un cucchiaino di **curry, cumino o paprika affumicata**, che si sposano a meraviglia con la dolcezza delle carote.

Hai un po' di tempo in più? Fai **riposare l'impasto in frigorifero per 30 minuti** prima di modellarlo. Questo passaggio renderà il composto molto più stabile e compatto.

Per una crosticina super sfiziosa, passa velocemente i burger nella **farina di mais o nel panko** prima di riporli nel cestello. Otterrai una doratura croccante e irresistibile a ogni morso.