

SECONDI PIATTI

Burger di ceci e zucchine: ricetta morbida in padella

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

DOSI PER: [8 pezzi](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [30 min](#) COTTURA: [65 min](#) COSTO:

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

NOTE:

LA COTTURA COMPRENDE 40 MINUTI PER I CECI, 15 MINUTI PER LE ZUCCHINE E 10 MINUTI PER I BURGER



Hai mai provato a preparare dei burger vegetali in casa col rischio che diventino secchi o, peggio, che si sfaldino completamente non appena provi a girarli? Se la risposta è sì, sei nel posto giusto. Oggi ti spiego come ottenere dei **burger di ceci e zucchine in padella morbidi**, saporiti e dalla tenuta perfetta, ideali per una cena leggera ma nutriente.

Questa ricetta è una vera ancora di salvezza quando cerchi un'alternativa sfiziosa ai classici secondi di carne. Se ami le consistenze avvolgenti dei legumi,

probabilmente apprezzerai anche il nostro [Curry di ceci, zucca e latte di cocco](#), ma per un pasto veloce e "formato famiglia", questi burger sono imbattibili.

A differenza dei classici [Burger di ceci vegani](#), questa versione utilizza l'uovo e un pizzico di formaggio per garantire un cuore tenero e una crosticina dorata irresistibile. Se invece preferisci una forma più piccola e sfiziosa per un aperitivo, puoi trasformare lo stesso impasto nelle famose [Polpette di ceci e zucchine](#).

Mentre aspetti che i legumi siano pronti, potresti sperimentare altri modi creativi per cucinarli, come i [Ceci croccanti in friggitrice ad aria](#) o i saporiti [Ceci al forno alla paprika](#). Ma ora non perdiamo altro tempo: segui i miei consigli per preparare dei **burger vegetali fatti in casa** che conquisteranno anche i più scettici!

COSA SERVE PER PREPARARE I BURGER DI CECI E ZUCCHINE

CECI SECCHI da mettere in ammollo la sera prima - 200 gr
ACQUA per l'ammollo e la cottura dei legumi -
SALE
ZUCCHINE 500 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) da dividere tra le zucchine e la cottura dei burger -
ACQUA DI COTTURA DEI CECI 50 gr
UOVO 1
ERBA CIPOLLINA
FOGLIE DI MENTA 4
GRANA PADANO 30 gr
PEPE
PANE GRATTUGIATO 50 gr

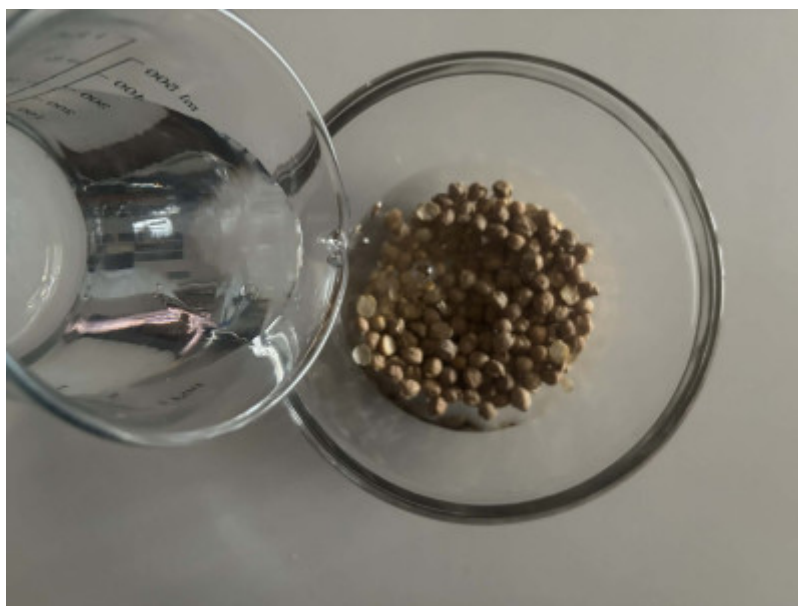
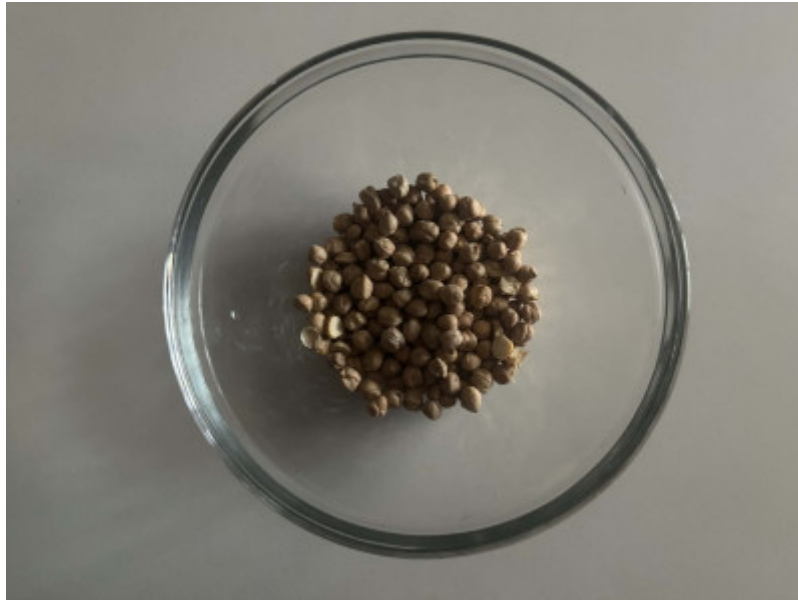
INGREDIENTI PER LA SALSA ALLO YOGURT (DA PREPARARE ALLA FINE)

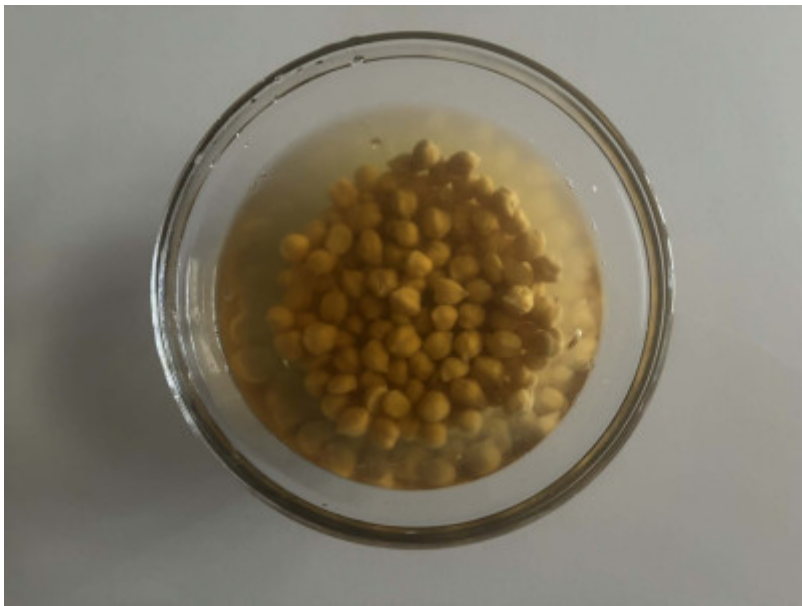
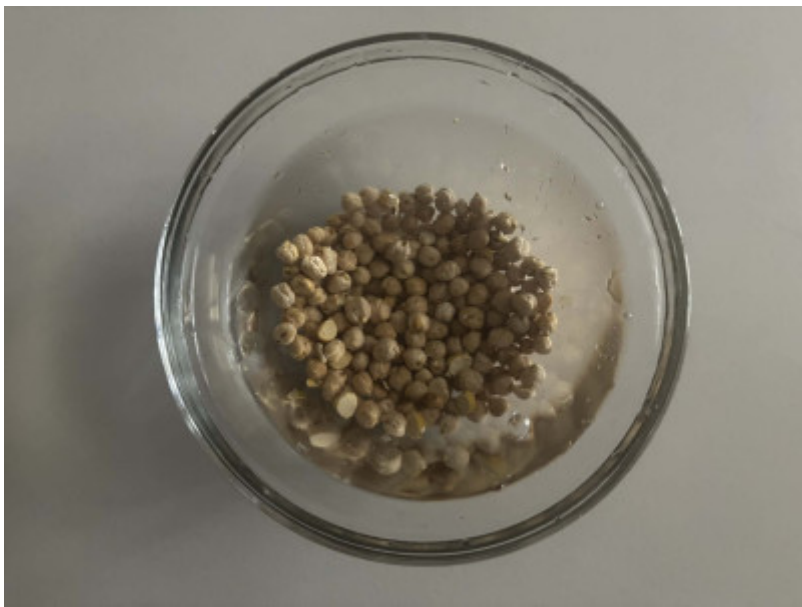
YOGURT GRECO 200 gr
ERBA CIPOLLINA
FOGLIE DI MENTA 2
SUCCO DI LIMONE
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE
PEPE

COME FARE I BURGER DI CECI E ZUCCHINE CON PROCEDIMENTO

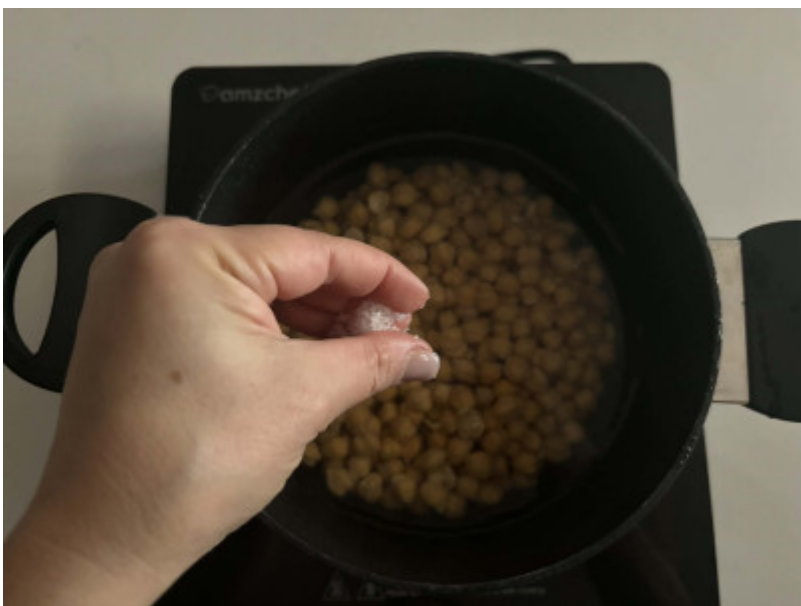
- 1** Per preparare i tuoi **burger di ceci e zucchini**, inizia mettendo i legumi in **ammollo la sera prima**. Lava accuratamente i ceci secchi, scolali e versali in una ciotola capiente: aggiungi abbondante acqua fresca e lasciali riposare per **tutta la notte**.

PASSO PASSO





- 2 Scola i ceci dall'acqua di ammollo e trasferiscili in una pentola. Coprili con acqua fresca, aggiungi un pizzico di sale e porta a bollore: prosegui la cottura per circa **40 minuti** fino a farli intenerire. Se hai poco tempo, puoi velocizzare la ricetta utilizzando dei **ceci precotti** già pronti all'uso.





- 3** Lava con cura le **zucchine**, spuntale eliminando le estremità e **tagliale a piccoli pezzetti**: cerca di farli della stessa dimensione per una cottura uniforme in padella.





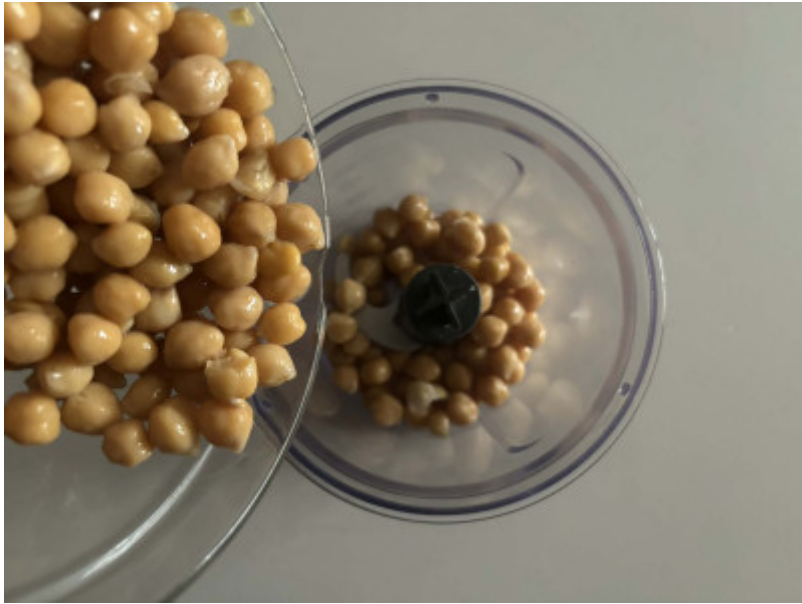
4 Versa **un filo d'olio** in una padella capiente e unisci le **zucchine**. Regola di sale e cuoci per circa **15 minuti**: dovranno risultare ben **morbide** prima di essere tolte dal fuoco.

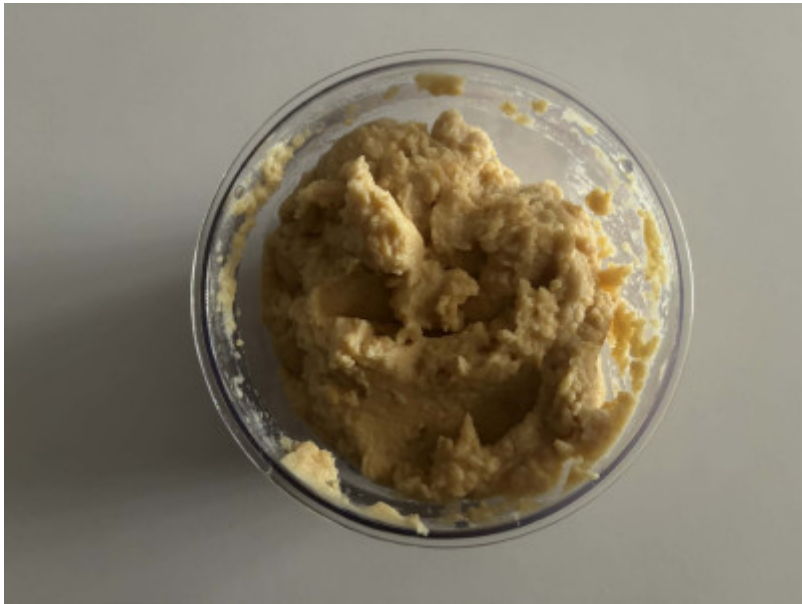




5 Trasferisci i ceci nel mixer, aggiungi 50 g della loro acqua di cottura e un uovo. Frulla

tutto fino a ottenere un composto liscio e omogeneo.





6 Lava l'erba cipollina e la menta fresca, poi **trita finemente** il tutto: queste erbe aromatiche daranno ai tuoi burger un profumo e una freschezza irresistibili.

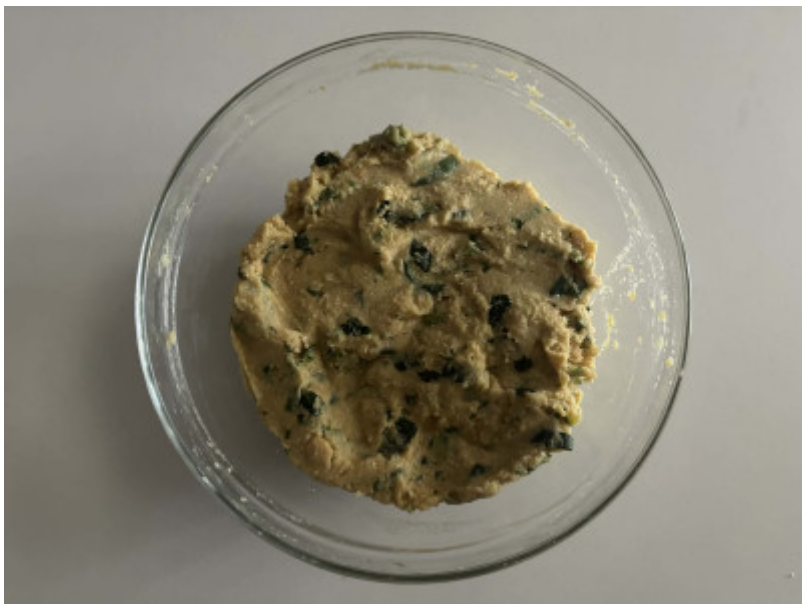


- 7 Versa il **composto di ceci** in una **ciotola capiente**, quindi unisci il **trito di erbe aromatiche** e le **zucchine saltate** in precedenza.



8 Aggiungi al composto il **Grana Padano** grattugiato, regola di **sale e pepe** e infine unisci il **pane grattugiato**. Amalgama bene il tutto fino a ottenere un impasto omogeneo, compatto e facile da lavorare.





9 Prepara i **burger** modellandoli con le mani fino a ottenere la classica forma circolare.

Sistemali man mano su appositi foglietti per hamburger oppure su un foglio di carta forno per gestirli più facilmente durante la cottura.





10 Scalda **un filo d'olio extravergine** in una padella capiente. Quando sarà caldo, adagia i burger e cuocili per circa **5 minuti per lato**, o comunque fino a raggiungere una **completa doratura croccante**.





11 I tuoi burger sono pronti! Per esaltarne il sapore, ti consiglio di servirli con una fresca salsa allo yogurt

. Per prepararla, versa lo **yogurt greco** in una ciotolina, aggiungi le **erbe aromatiche tritate** e regola di sale e pepe. Infine, unisci qualche goccia di **succo di limone** e un **filo d'olio extravergine**, mescolando bene fino a ottenere una crema omogenea.







12 I tuoi **burger di ceci e zucchine** sono pronti: non ti resta che servirli caldi accompagnandoli con la **salsa allo yogurt** fatta in casa o con un condimento a tuo piacimento.





COME CONSERVARE E CONGELARE I BURGER DI CECI E ZUCCHINE

Puoi conservare i **burger di ceci e zucchini** già cotti in **frigorifero per un massimo di due giorni**, chiusi all'interno di un contenitore ermetico ben sigillato per mantenerne la giusta umidità.

Se preferisci prepararli in anticipo, puoi tenerli in **frigo da crudi per 24 ore** oppure scegliere di **congelarli**. In questo caso, ti suggerisco di separarli con dei dischetti di carta forno: in questo modo potrai prelevare solo la quantità necessaria e cuocerli direttamente da surgelati, sia in padella che in forno.

I SEGRETI DELLO CHEF: VARIANTI SFIZIOSE E CONSIGLI PER BURGER

Per una versione ancora più leggera, puoi cuocere i tuoi **burger di ceci e zucchini in friggitrice ad aria**: spruzzali con un filo d'olio e cuocili a **180°C per circa 12-15 minuti**, girandoli a metà cottura finché non saranno ben dorati. Se preferisci il forno tradizionale, usa la modalità ventilata a 200°C per lo stesso tempo.

Questa ricetta è estremamente versatile: puoi utilizzare la stessa base sostituendo le zucchini con **piselli, melanzane a funghetto, peperoni o spinaci** saltati in padella. Ricorda solo di scolare bene le verdure per non ammorbidire troppo l'impasto.

Vuoi dare un tocco esotico al piatto? Sostituisci le erbe fresche con un cucchiaino di **paprika affumicata, curcuma o cumino**. Queste spezie si sposano divinamente con il sapore dei ceci e

renderanno i tuoi burger ancora più profumati e originali!