

Hamburger di ceci *(Fast food)*



Preparazione

Cuocere i ceci. Frullare insieme tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto denso e grossolano. Formare degli hamburger, cuocerli alla piastra e servirli o con una insalata o in un panino.

Consigli

Fai attenzione che il composto non sia troppo molle altrimenti gli hamburger di ceci si sfalderanno. Regolati a tuo gusto con i sapori forti, dosando scalogno, senape e zenzero a tuo gusto.

Curiosità

Esistono dei simpatici attrezzi che ti consentono di preparare hamburger perfetti in pochissime mosse. In alternativa, usa un semplice coppapasta.

Informazioni

Preparazione 15 minuti

Cottura 7 minuti

Dosi per 3 persone

Difficoltà Facile

la terra di **Puglia**



ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su
shop.laterradipuglia.it

Sconto del 10%

utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

Ingredienti

Ceci 500 grammi (cotti)

Pancarrè (4 fette di pan carrè)

Uova 2 unità

Scalogni (uno scalogno)

Senape (un cucchiaino colmo di senape)

Zenzero (una punta di zenzero in polvere)

Prezzemolo (un piccolo mazzolino di prezzemolo)

Ceci 500 grammi