

Presentazione



Preparazione:



Scolate bene i ceci già cotti (1), metteteli poi in un frullatore con l'aglio, lo scalogno tritato, la senape, le uova, lo zenzero, il pancarré a cubetti, il sale e il pepe (2). Azionate il frullatore fino ad ottenere una massa granulosa: a questo punto estraete metà del composto e ponetelo in una ciotola (3).

L'hamburger di ceci è un piatto unico vegetariano a base di ceci molto saporito che ben si presta a sostituire il classico hamburger di carne. Questa è una versione dell'hamburger di ceci servita con lattuga, pomodori, maionese e ketchup. Ma l'hamburger di ceci può essere preparato con svariati ingredienti tra salse, formaggi e condimenti vari e proprio per questo è una ricetta che ben si può adattare ai propri gusti personali senza mai sbagliare. L'hamburger di ceci è il piatto ideale per i vegetariani che non mangiano i classici hamburger americani di carne e per chi ha voglia di assaggiare una ricetta diversa dal solito e particolare. L'hamburger di ceci può essere preparato con i ceci già cotti in scatola, oppure se avete in casa i ceci al naturale, potete farli stare una notte in ammollo, poi scolarli, lessarli e frullarli.



Frullate quindi l'altra metà fino a che diventi una crema liscia e omogenea (4). Mettete la crema ottenuta in una ciotola ed unitevi l'altra metà granulosa, amalgamando per bene i due composti. Se avete utilizzato ceci in scatola, aggiungete un paio di cucchiari di pangrattato, in modo da rendere l'impasto un po' più asciutto. Con l'impasto ottenuto formate 8 hamburger (5) che andrete a cuocere su di una bisticchiera ben calda (6), rigirandoli su entrambi i lati. Servite gli hamburger di ceci ben caldi accompagnandoli con lattuga, pomodori, maionese e ketchup e i classici panini da hamburger.

Ingredienti per 8 hamburger

Ceci precotti 500 gr, Uova (medie) 2, Senape 2 cucchiaini
 Scalogno 1, Aglio 1 spicchio, Zenzero fresco (da grattugiare) 1
 pizzico, Pancarré 2 fette Sale fino q.b. Pepe nero q.b.
 Pangrattato (facoltativo) 2 cucchiari

Per accompagnare:

Panini da hamburger 8, Insalata q.b., Pomodori q.b.,
 Salsa ketchup q.b., Maionese q.b.