



Burger con fiocchi di avena e verdure

Tempo di preparazione: 15 minuti

Cottura: 10 minuti

Ingredienti per 4 persone

- ✓ 500 g di ceci cotti
- ✓ 350 g di verdure (carote e cipolle)
- ✓ 100 g di fiocchi di avena (preferibilmente piccoli)
- ✓ 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- ✓ succo di limone q.b.
- ✓ erbe aromatiche e spezie (origano, curry, pepe) q.b.
- ✓ sale integrale q.b.

Preparazione

Lavate e tagliate le verdure. In una padella antiaderente mettete un cucchiaino di olio, unite le verdure, il sale, gli aromi e cuocete a pentola coperta per circa 5 minuti, aggiungendo se necessario un po' d'acqua. Frullate i ceci con i fiocchi di avena, poneteli in una ciotola, incorporate le verdure cotte e con l'aiuto delle mani formate i burger.

Fateli dorare da ambo i lati per qualche minuto nel restante olio e serviteli conditi con il succo di limone.

Buona salute a tutti!