



“Morbidi burger di spinaci con fiocchi d'avena e semi di girasole”

Ingredienti per 4 persone

- ✓ 500 g di ceci cotti
- ✓ 300 g di spinaci cotti
- ✓ 200 g di carote
- ✓ una cipolla
- ✓ 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- ✓ 2 cucchiaini di fiocchi d'avena
- ✓ 2 cucchiaini di semi di girasole (e alcuni per decorare)
- ✓ 4-5 cucchiaini di pane grattugiato
- ✓ un cucchiaino di curry in polvere
- ✓ un cucchiaino di origano secco
- ✓ un cucchiaino raso di sale integrale

Preparazione

Lavate le carote e tagliatele a julienne. Mondate la cipolla, tagliatela finemente e fatela insaporire in qualche cucchiaino di olio extravergine di oliva.

Unite le carote, gli spinaci, i ceci, aggiungete il curry, l'origano, il sale e fate insaporire per alcuni minuti, poi frullate tutti gli ingredienti.

Aggiungete al composto ottenuto i fiocchi di avena, i semi di girasole e 4 cucchiaini di pane grattugiato.

Con l'aiuto delle mani, o di un coppa pasta, formate dei morbidi burger e fateli dorare nel restante olio in una pentola antiaderente per qualche minuto da entrambi i lati. Coprite la superficie con alcuni semi di girasole e servite i burger con qualche goccia di limone.

Buona salute a tutti!