



BURGER DI SEMI

Ingredienti

Per 2 persone

170 gr di noci finemente tritate

170 gr di semi di girasole

340 gr di ceci

85 gr di cipolla rossa a cubetti

1 uovo sbattuto

1 cucchiaino di prezzemolo

fresco

1/4 di cucchiaino di pepe nero

macinato

1 cucchiaino di mix di erbe

aromatiche non salato

2 cucchiai di olio di oliva

2 fette di formaggio Cheddar

1 pane Pita rotondo

85 gr di salsa Ranch per

insalata

2 foglie di lattuga romana

1 pomodoro medio

1/2 avocado

Passaggi

- 1.** Disponi le noci e i semi di girasole in una pentolina asciutta a fuoco medio. Cuoci, rimescolando occasionalmente fino a tostarli, per circa 5 minuti.
- 2.** In una ciotola media, spiaccica i ceci con una forchetta, o tritali con un robot da cucina. Mescola la cipolla, l'uovo, il prezzemolo, e i semi tostati. Aromatizza con pepe e il mix di aromi, e mescola bene.
- 3.** Riscalda l'olio di oliva in una padella a fuoco medio. Dividi la miscela di ceci in 2 polpette, e friggi in olio caldo per circa 3 minuti, su ogni lato, o finché non diventino brune e calde. Disponi una fetta di cheddar su ogni polpetta, e rimuovi dal fuoco.
- 4.** Disponi il pane Pita nella stessa padella usata per tostare i semi, e riscalda per circa un minuto su ogni lato. Taglia il tondo a metà, cospargi di salsa ranch ogni pezzo, e foderla con una foglia di lattuga romana. Posiziona le polpette col formaggio su ognuna di esse, e copri con il pomodoro a fette e l'avocado. Servi con tortilla o patatine.