Hamburger di verdure cucina vegan

Data: 4 novembre 2017 | Autore: Piero Cantore



Continua il nostro viaggio nella cucina vegana e vegetariana.
La settimana scorsa abbiamo visto come preparare la maionese vegan mentre questa settimana realizzeremo un hamburger di verdure da abbinare.[MORE]

Ingredienti per 6 hamburger
- 200 grammi di patate
- 150 grammi di carote
- 50 grammi di zucchine
- Olio EVO
- Rosmarino tritato
- Pan grattato
- Sale e pepe
- Curcuma

Preparazione:
Prendiamo le verdure e cuociamoli in acqua e sale per circa 12/15 minuti. A cottura ultimata frulliamoli e aggiustiamoli di sale e pepe.
A questo punto aggiungiamo il rosmarino, la curcuma e il pane grattugiato quanto basta fino ad ottenere un impasto omogeneo e compatto. Creiamo i nostri hamburger a mano o utilizzando degli stampini.
Li possiamo cuocere sia in formo preriscaldato a 180 gradi per circa 20 minuti , sia in padella

antiaderente per circa dieci minuti.

Ricetta della settimana veloce, facile e ghiotta.

Fonte Foto viversano.net

Piero Cantore

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/hamburger-di-verdure-cucina-vegan/97150