

Burger di ceci e tofu

- 300 gr di ceci lessati
- 2 zucchine
- Una manciata di olive taggiasche
- Basilico
- Prezzemolo
- 200 gr di tofu al naturale
- Pane integrale grattugiato
- Un pizzico di sale marino integrale

Lavare e tagliare le zucchine a pezzettini.

Ridurre il tofu a cubetti piccoli.

Frullare i legumi in un frullatore con le zucchine, gli aromi e le olive.

A questo punto unire il tofu, il sale e il pane integrale grattugiato.

La consistenza deve essere abbastanza densa per poter fare dei burger.

Dividere l'impasto in 6 parti, e formare un burger.

Disporli su una teglia rivestita con la carta da forno, infornare a 200 gr per 20 minuti o saltarli velocemente in padella fino a che non saranno croccanti.

Questo burger è un concentrato di grassi insaturi e salutari, di proteine vegetali e vitamine.

Il tofu è un alimento vegetale molto interessante: a base di soia, praticamente un *formaggio vegetale*.

Molto ricco di grassi, di proteine, dal sapore neutro, che ben si adatta ad essere cucinato in tanti modi, ci serve sia per in primi e secondi, ma anche, per noi, nei dolci.

I miei animali amano particolarmente i burger e le polpette, ma credo che abbiano preso da me!