

MINIBURGER (POLPETTE) DI CECI E VERDURE

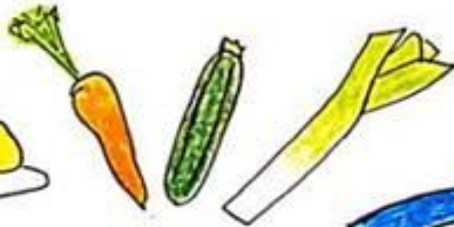
250 g DI CECI
GIÀ LESSATI



2 PATATE
GIÀ LESSATE



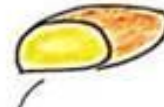
1 CAROTA, 1 ZUCCHINA,
1/2 PORRO GIÀ COTTI



3 CUCCHIAI GRANA
GRATTUGGIATO



2/3 CUCCHIAI DI
PANGRATTATO



②

1 CUCCHIAINO DI
ROSMARINO
TRITATO



SALE q/b



①

CUOCERE LE VERDURE A VAPORE, DOPO
AVERLE PULITE E LAVATE. SCIAQUARE I CECI
DOPO AVERLI SCOLATI. (E' POSSIBILE USARE
CECI SECCHI, MESSI IN AMMOLLO E POI COTTI
PER IL TEMPO NECESSARIO)

PASSARE I CECI E LE VERDURE
AL PASSAVERDURE, (E'
POSSIBILE USARE ANCHE UN
ROBOT DA CUCINA)
RACCOGLIERE IL COMPOSTO IN
UNA CIOTOLA. AGGIUNGERE IL
GRANA GRATTUGGIATO, IL
SALE E IL PANGRATTATO
NECESSARIO PER POTER
LAVORARE L'IMPASTO CON LE
MANI



OLIO EXTRAVERGINE
D'OLIVA

③

FORMARE DEI "MINIBURGER"
CON LE MANI UNTE E
DISPORLI SU UNA TEGLIA
FODERATA DI CARTA FORNO



④



CUOCERE IN FORNO
PRERISCALDATO A 180° PER
20 MINUTI O COMUNQUE
FINO AD UNA LEGGERA
DORATURA

