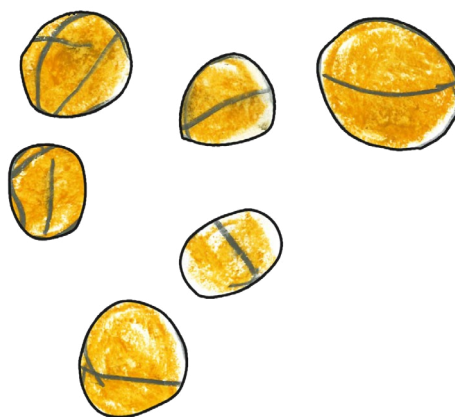




BURGER DI CECI



IL BURGER DI CECI È UN'OTTIMA
ALTERNATIVA VEGETARIANA,
PERFETTA PER UN PRANZO VELOCE
E SAPORITO, UNA CENA LEGGERA O
UN BARBECUE CREATIVO.



UNA RICETTA IDEALE PER CHI SI
AVVICINA ALLA CUCINA *PLANT-BASED*
MODERNA. IL CECE, IN PARTICOLARE,
È UN LEGUME MILLENARIO,
PROTAGONISTA DELLA DIETA
MEDITERRANEA E MEDIORIENTALE,
APPREZZATO PER LA SUA VERSATILITÀ
E IL SUO APPORTO NUTRITIVO.

ALLA BASE DI QUESTO PIATTO
C'È LA TUA CREATIVITÀ!



IL BURGER DI CECI È UN PIATTO
CHE TRASMETTE UN SENSO DI
BENESSERE E LA SODDISFAZIONE
DI MANGIARE QUALCOSA DI SANO,
MA INCREDIBILMENTE GOLOSO,
DIMOSTRANDO CHE LA CUCINA
VEGETALE È PIENA DI SORPRESE.



DIFFICOLTÀ



QUANTITÀ

4 PERSONE



TEMPO PREPARAZIONE

30 MINUTI



INGREDIENTI E QUANTITÀ



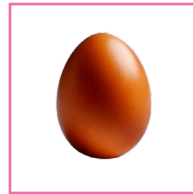
PANINI

4



CECI

1 BARATTOLO
300g



UOVA

1



PARMIGIANO

3 CUCCHIAI



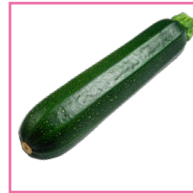
PANGRATTATO

2 CUCCHIAI



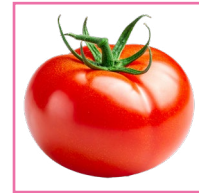
LATTUGA

1 CESTO
300g



ZUCCHINE

4



POMODORI

2



CIPOLLE

1



**FORMAGGIO
A FETTE**

4



**MAIONESE,
KETCHUP**

QUANTO BASTA



**SALE,
PEPE**

QUANTO BASTA



PRIMA DI COMINCIARE CONTROLLA DI AVERE



COLTELLO



TAGLIERE



CIOTOLE



GRIGLIA



FORCHETTA



**FRULLATORE
A IMMERSIONE**



PENSATO PER TE DA



PAOLO



LAURA



SOFIA



SERGIO

PROCEDIMENTO

1



METTI I CECI IN UNA CIOTOLA E AGGIUNGI: UOVO, PANGRATTATO, SALE E PEPE.

2



FRULLA TUTTO.

3



CON LE MANI FORMA IL BURGER.

4



CUOCI IL BURGER SULLA GRIGLIA
PER 5 MINUTI.

5



PULISCI L'INSALATA E TAGLIA
I POMODORI E LE CIPOLLE.

6



TAGLIA LE ZUCCHINE A STRISCE E
CUOCILE NELLA GRIGLIA.

7



TAGLIA IL PANE A METÀ.

8



DISPONI TUTTI GLI INGREDIENTI IN ORDINE SUL TAVOLO, COSÌ SARÀ PIÙ FACILE MONTARE IL PANINO!

9



PREPARE IL PANINO IN QUESTO ORDINE: INSALATA, ZUCCHINE, BURGER, POMODORO, CIPOLLE, KETCHUP E MAIONESE.



Il ***"Calendario dei sapori"***, sostiene le attività sociali dell'associazione Trisomia 21 aps, volte a supportare il percorso di crescita e autonomia delle persone con sindrome di Down e disabilità intellettive affini.



at21@at21.it - 055 5000 458 - Viale Volta n 18, FI - at21.it