




Burger di verdure

<https://www.lacucinaimperfetta.com/burger-di-verdure/>



 Preparazione: **30 min**

 Cottura: **30 min**

 Tempo totale: **1 h**

 Difficoltà: **facile**

 VEGETARIANA

I **burger di verdure** sono un **secondo piatto vegetariano** sano, nutriente e molto saporito. Un modo davvero sfizioso per mangiare tante buone verdure tutte insieme che, con qualche piccolo trucchetto, riuscirete a far piacere anche ai vostri bambini. Serviteli ad esempio all'interno di un morbido panino, magari con la loro salsa preferita, possibilmente preparata in casa e sono certa che alla maggior parte di loro piaceranno tantissimo. Oramai in commercio se ne trovano tantissime versioni ma guardando l'elenco degli ingredienti personalmente ho storto il naso più di una volta, ecco perchè ho finalmente deciso di prepararli da me con pochi, semplici ingredienti e da allora non sono più tornata indietro. In questa ricetta ho utilizzato **piselli verdi, patate, zucchine e carote** ma ovviamente potete prepararli con le vostre verdure preferite, divertendovi a cambiare gusto ogni volta anche in base alle stagioni. L'importante è che ci sia un elemento legante in grado di creare un impasto lavorabile, come in questo caso le patate, ad esempio cavolfiori o broccoli schiacciati con una forchetta o magari dei legumi passati, perfetti ceci o fagioli. Una volta pronti vi basterà impanarli leggermente e cuocerli

pochi minuti in padella con un filo d'olio in modo da renderli **croccanti e dorati fuori e morbidi dentro**. Restando in tema di verdure vi consiglio di dare un'occhiata alle mie deliziose [polpette!](#)

[Giuliana Manca](#)

INGREDIENTI

QUANTITÀ PER 6 BURGER



- piselli verdi 150 g sgranati
- carote 150 g
- patate 100 g
- zucchine 150 g
- parmigiano 30 g
- pangrattato 30 g
- uova 1
- sale
- olio extra vergine di oliva

PROCEDIMENTO

COME FARE I BURGER DI VERDURE

1

Lavate e lessate le patate con la buccia partendo da acqua fredda. Lavate le zucchine e le carote, privatele delle estremità e tagliatele a dadini.



2

Portate a bollore dell'acqua, salatela e cominciate a cuocervi i piselli verdi. Dopo pochi minuti unite le zucchine e le carote e portate tutto a cottura.



3

Una volta cotte sbucciate le patate e passatele allo schiacciapatate, poi unite alla purea ottenuta il parmigiano e l'uovo.



4

Aggiungete quindi le verdure fatte intiepidire, mescolate, unite il pangrattato e regolate di sale.



5

Formate sei piccoli burger, passateli in pochissimo pangrattato e cuoceteli da entrambi i lati in un tegame antiaderente con un filo d'olio fino a quando non saranno diventati belli dorati. Servite i vostri burger di verdure accompagnati da una salsa a piacere (io ho utilizzato la mia [maionese](#)).



CONSERVAZIONE

Da crudi i burger di verdure possono essere conservati in frigorifero per un paio di giorni o addirittura congelati, dapprima su un vassoio, per non far perdere loro la forma, e poi negli appositi sacchetti.

BURGER DI VERDURE AL FORNO

Se preferite dei burger di verdure ancora più light potete optare per la cottura in forno. Adagiateli su una teglia rivestita di carta da forno, conditeli con un filo d'olio e cuoceteli a 180° per circa 15 minuti.