

saleepequantobasta.com

I Veggie burger che amo: di ceci all'orientale



Si, sapete già che non sono vegana e neppure vegetariana ma i libri che trattano questo argomento e in particolare quelli dell'editore [Sonda](#) stuzzicano sempre il mio appetito e stimolano la mia voglia di conoscenza, lasciandomi sempre quella voglia di provare anch'io a realizzare qualche ricetta.



Poteva secondo voi fare eccezione Veggie Burger? Scritto da Clea & Estérelle Payany fa parte della nuova linea di tascabili economici di Sonda editore. Tante le ricette per i panini, per farcirli e per accompagnarli con salse e verdure. Adoro l'idea del panino farcito e se la farcia è originale e priva di grassi animali meglio ancora. Le immagini dei veggie burger del libro sono troppo appetitose e a fine volume mi sono ritrovata con diverse pagine piegate ad un angolo a ricordarmi le ricette da provare. Tra quelle selezionate delle polpette di ceci che mi sono affrettata a realizzare avendo degli ottimi ceci già cotti in frigo, in realtà la ricetta l'ho tutta rielaborata prendendo un po' qua e un po' là quindi alla fine di testa mia ho fatto.



Su Più ricette sane e meno ricette mediche della blogger Federica Gif (Mipiagemifabene.com) uscito di recente per Macro edizioni ho trovato tante altre gustose e sane ricette, tutte 100% vegetali per fare una scelta ecosostenibile e sapere sempre cosa comprare e cosa lasciare sugli scaffali del supermercato. Un libro che davvero Mipiagemifabene, per cambiare in meglio la nostra vita e quella degli altri, per risparmiare e restare in salute. Tra le tante ricette da provare anche qui ho selezionato i Burger di ceci con capperi e fiocchi d'avena davvero golosi che preparerò senz'altro, ma la ricetta di oggi è arrivata da sola partendo come spesso mi accade da quel che avevo in dispensa e cercando il pangrattato mi sono accorta di avere un

preparato [panato pronto all'orientale Cannamela](#), farina di mais aromatizzata con coriandolo, zenzero e cumino, ho capito che non dovevo cercare altro e così ecco mi miei semplicissimi veggie burger di ceci all'orientale serviti su una fettina di pane tostato con una rondella di pomodoro e una di zuccina al forno.

Davvero deliziose queste polpette di ceci permettono poi in caso di avanzi (ceci lessi, pane, etc) di utilizzare quel che la dispensa offre come nell'ultima uscita di *Le ricette di Unti e Bisunti* raccontate da ChefRubio dedicata agli avanzi, [Quel che resta...](#) in edicola questa settimana con il *Corriere dello Sport* dopo il numero dedicato al [Pesce](#) in edicola dalla settimana passata.

Veggie burger di ceci all'orientale



Ingredienti per 8 piccoli burger:

1 tazza di ceci lessati

4 cucchiaini di panato pronto all'orientale (oppure farina di mais precotta aromatizzata con cumino, zenzero e coriandolo)

sale e pepe

2 pomodori

1 zuccina

4 fette sottili di pane

aglio

succo di limone

Frullare i ceci cotti con un niente di aglio, una spruzzata di succo di limone, sale, pepe e due cucchiaini di preparato per panatura all'orientale, formare otto palline, schiacciarle e passarle nella panatura rimanente, adagiarle su una teglia coperta di carta forno e irrorata con un filo d'olio, irrorare anche la superficie con olio e infornare a 200° fino a doratura. Infornare anche la zuccina a rondelle, fino a farle prendere colore. Tostare le fette di pane dopo averne ricavato due crostini (tondi magari) per fetta. Adagiare le polpette sui crostini, poggiarvi sopra una fetta di pomodoro condita con olio e sale e una rondella di zucchine, fermare a piacere on uno stuzzichino.



Volete concludere il pasto in modo vegano e crudista? Cioccolato crudo è il libro di Laurence Alemanno pubblicato sempre da Sonda nella stesa collana di tascabili economici in cui tanti dessert golosi leggeri e crudisti a base di cioccolato ammiccano dalle pagine. Mi sono soffermata a capire cosa in effetti sia il cioccolato crudo e sono rimasta affascinata dalla materia prima, cioccolato buono e sano, ho scoperto che ci sono pasticcerie anche in Italia che lavorano solo questo prodotto e sono rimasta incantata dagli usi che se ne fanno nel libro, ottimi spunti per prossime ricette sane.