

Valori nutrizionali	
Proteine	14,5 g
Lipidi	14,7 g
Carboidrati	75,5 g
Fibra totale	12,8 g
Energia	493 Kcal

### Hamburger di ceci e patate con carote al vapore

---

#### Ingredienti per 1 persona

Ceci cotti  
200 g

Patate  
180 g

Carote  
150 g

Olio EVO  
10 g

Pangrattato  
40 g

Rosmarino  
q.b.

Sale  
q.b.

---

#### Procedimento

Mettere in ammollo i ceci per 12 ore con succo di limone e una foglia di alloro. Bollire i ceci per circa 50 minuti. Frullare i ceci lessati usando un frullatore ad immersione. Lessare le patate e schiacciarle con una forchetta. Unire i ceci, le patate, il rosmarino, un pizzico di sale ed amalgamare. Formare dei piccoli hamburger e passarli nel pangrattato. Cuocere in padella con un filo d'olio da entrambi i lati.

Pulire le carote, tagliarle a rondelle e cuocerle al vapore. Comporre il piatto e servire.