Hamburger di piselli e carote di Eva Spampinato - ricette per vegani

Lessare i piselli e le carote, scolarli bene e farli raffreddare, aggiungere i capperi la curcuma e lo zenzero e frullare tutto, aggiungere il pangrattato in modo da formare un impasto da poter modellare, dare la forma di hamburger all'impasto(4 grandi) ungerli con l'olio e ripassarli nel pangrattato…

cuocerli in una padella antiaderente…

ottima alternativa a quelli di lenticchie!

Eva Spampinato

Read More