

Come preparare gustosi e nutrienti amburgher vegetali

Amburgher vegetali

Ingredienti:

- 200 gr farina ceci
- 100 gr farina grano saraceno
- 100 gr carote a vapore
- 100 gr mais a vapore
- 1/4 cipolla
- 2 spicchi aglio
- rucola
- salvia
- foglia di cavolo cappuccio
- 1 pomodoro grande
- 125 ml acqua tiepida
- sale rosa

Procedimento:

Frullare tutti gli ingredienti con un potente frullatore, versare in padella con carta da forno, cuocere fino a completa doratura.

P.S. Ho perso la fonte di questa ricetta, se la riconosci come tua scrivimi pure che aggiungo il link ☐