L'hamburger di ceci è un piatto unico vegetariano a base di ceci molto saporito che ben si presta a sostituire il classico hamburger di carne.  
  
Noi vi presentiamo una versione dell'hamburger di ceci servita con lattuga, pomodori, maionese e ketchup. ma l'hamburger di ceci può essere preparato con svariati ingredienti tra salse,formaggi e condimenti vari e proprio per questo è una ricetta che ben si può adattare ai propri gusti personali senza mai sbagliare.  
  
L'hamburger di ceci è il piatto ideale per i vegetariani che non mangiano i classici hamburger americani di carne e per chi ha voglia di assaggiare una ricetta diversa dal solito e particolare.

|  |
| --- |
| per 8 hamburger   * + 500grammi ceci medie 2[Uova](http://www.giallozafferano.it/ingredienti/Uova-di-gallina) ,[Senape](http://www.giallozafferano.it/ingredienti/Senape) ,scalogno,aglio,e fette pancarre,zenzero sale |

**Preparazione**



Scolate bene i ceci già cotti (1), metteteli poi in un frullatore con l’aglio, lo scalogno tritato, la senape, le uova, lo zenzero, il pancarré a cubetti, il sale e il pepe (2). Azionate il frullatore fino ad ottenere una massa granulosa: a questo punto estraete metà del composto e ponetelo in una ciotola (3

Frullate quindi l'altra metà fino a che diventi una crema liscia e omogenea (4). Mettete la crema ottenuta in una ciotola ed unitevi l’altra metà granulosa, amalgamando per bene i due composti. Con l’impasto ottenuto formate 8 hamburger (5) che andrete a cuocere su di una bistecchiera ben calda (6), rigirandoli su entrambi i lati. Servite gli hamburger di ceci ben caldi accompagnandoli con lattuga, pomodori, maionese e ketchup e i classici panini da hamburger.

Le crocchette di ceci e gamberi sono dei gustosi stuzzichini a base di gamberetti e ceci tritati che possono essere serviti sia come antipasto che come secondo accompagnati da qualche salsa.  
  
Le crocchette di ceci sono una golosità che rientra anche nella categoria finger food, magari da servire durante un aperitivo sfizioso con gli amici.   
L'impasto di queste crocchette oltre ad essere formato da una crema di ceci è insaporito anche dalla polpa di gamberetti Il composto avvolge poi un'intera  coda di gambero. Questo rende le crocchette di ceci e gamberi ancora più appetitose e buone.  
  
Le crocchette di ceci e gamberi possono essere accompagnate da moltissime salse come ad esempio la salsa di soia, la senape, la salsa cocktail, la maionese e chi più ne ha più ne metta!  
  
Il gusto delicato dei gamberetti ben si sposa con quello più forte dei ceci e insieme questi ingredienti prima frullati e poi impanati e fritti vanno a formare un risultato perfetto sia nel sapore che nella presentazione.

|  |
| --- |
| per 15 crocchette   * + 200g ceci gamberi 15,gamberetti 200 gr aglio timo scalogno olio d`oliva pane,un uovo sale pepe |

**■ Preparazione**



In un tegame mettete l’olio, il burro, l’aglio e lo scalogno tritati; fate appassire il tutto a fuoco basso per 10-15 minuti, poi aggiungete i gamberetti (1) e lasciateli cuocere per 5 minuti, quindi aggiungete i ceci, le foglioline di timo, il sale e il pepe (2). Quando il tutto si sarà ben insaporito e il fondo di cottura asciugato, spegnete il fuoco e lasciate intiepidire. Versate tutti gli ingredienti in un mixer e frullate subito dopo aggiungete l’uovo e il pancarré ridotto a cubetti (3) ,



quindi frullate ancora fino ad ottenere un impasto liscio e omogeneo (4). Nel frattempo lessate i gamberi (5) e sgusciateli lasciando solamente la parte finale della coda (6).



Dividete il composto in 15 palline con le quali, appiattendole, andrete a ricoprire i gamberi (7), formando delle crocchette alle quali lascerete in vista la coda del gambero. Passate le crocchette nell’uovo sbattuto e poi nel pangrattato (8), quindi friggetele nell’olio caldo (9) (180-200° massimo) e scolatele adagiandole su di un piatto foderato con carta assorbente da cucina. Se preferite potete scegliere di cuocere le crocchette di ceci e gamberi al forno, impostando la temperatura del forno a 200 gradi e facendo cuocere le crocchette per circa 15 minuti o fino a quando non si saranno dorate. Servite le crocchette di ceci e gamberi ancora calde, accompagnandole, se vi piace, con alcune salse come maionese, salsa di soia, salsa cocktail.

La frittata al forno ai ceci è un ottimo secondo piatto che può diventare uno sfizioso antipasto se servita a tranci. La frittata al forno ai ceci è una frittata leggera e ricca di verdure, che si può anche preparare in anticipo e servire a temperatura ambiente.   
La frittata al forno ai ceci è una ricetta ideale per riciclare gli avanzi di verdura e preparare un piatto ricco e sostanzioso.

|  |
| --- |
| Ingredienti  Ceci 250 grammi [Olio](http://www.giallozafferano.it/ingredienti/Olio) ,sale,pepe,prezzemolo,timo,uova,ricotta150g,pomodori180g semi di finocchi cipolle peperoncino piselli 150g    [[Ricette](http://www.giallozafferano.it/ricette/Cipolle)](http://www.giallozafferano.it/ricette/Cipolle) |

**■ Preparazione**



Per realizzare la frittata al forno ai ceci iniziate preparando tutti gli ingredienti: mondate e tritate la cipolla (1), lavate i pomodori e tagliateli a dadini (2), quindi tritate finemente il prezzemolo, il timo e mezzo peperoncino rosso fresco (circa un cucchiaino) (3) .



Ponete a soffriggere la cipolla in tre cucchiai di olio extravergine di oliva (4) e, quando sarà imbiondita, unite i semi di finocchio (5), il peperoncino tritato (6), i ceci (7), estratti dalla scatola, sciacquati in acqua e sgocciolati, i piselli, che nel frattempo avrete fatto scongelare, (8) ed infine il pomodoro (9). Lasciate cuocere il tutto a fuoco medio per 10 minuti.



Sbattete le uova intere con l’aiuto di una frusta (10), quindi unitevi la ricotta (11), il timo (12),



il prezzemolo (13) ed amalgamate tutti gli ingredienti. Quando saranno cotte le verdure unitele al composto di uova e mescolate per bene (14). Lavate un foglio di carta da forno sotto l’acqua corrente per renderlo più modellabile (15),



poi strizzatelo bene e sistematelo in una pirofila del diametro di 28 cm (16), versate il composto di uova e verdure e infornate il tutto a 190° per 60 minuti, in forno ventilato (17). La frittata al forno ai ceci è pronta (18), servitela a temperatura ambiente, tagliata a fette oppure a quadratini.

**■ Consiglio**

Se preferite potete sostituire il prezzemolo con il coriandolo tritato finemente.