



LE RICETTE PARMAREGGIO

HAMBURGER DELLA NONNA

INGREDIENTI PARMAREGGIO

Grattugiato 30 Mesi

Fettine

INGREDIENTI

Zucchine 1 kg Carote 3 Cipollette 1 Pangrattato 3 cucchiaini Uova 2 Grattugiato 30 mesi Parmareggio 2 Fettine Parmareggio 2 Dado vegetale 1/2 Olive nere Paprika qb 1 cucchiaino raso Zenzero 1 cucchiaino raso Curry 1 cucchiaino raso Pepe q.b. Olio extravergine di oliva q.b. Acqua 1 bicchiere

DESCRIZIONE

Per preparare gli hamburger vegetali lavare le zucchine e tagliarle a rondelle, poi fare la stessa cosa con le carote, pelandole. Versare un filo di olio extravergine di oliva in un wok, aggiungere la cipolla tritata e scaldare l'olio, unire le zucchine e le carote, il dado sbriciolato, il pepe, l'acqua e far cuocere, coperto con coperchio, per 10 minuti. Terminata la cottura, scolare bene il tutto e trasferirlo in una terrina; aggiungere le uova, il Grattugiato 30 mesi Parmareggio, le Fettine Parmareggio fatte a pezzetti, le olive nere denocciolate, il pangrattato e le spezie (zenzero, curry e la paprika). Mescolare il tutto per bene e, con il composto ottenuto, formare delle palline (tutte più o meno della stessa grandezza), schiacciarle per formare degli hamburger e passarli nel pangrattato. Via via che si preparano, mettere gli hamburger vegetali in una placca foderata con carta forno. Condirli con un filo di olio extravergine di oliva ed infornarli a 180 gradi per 35 minuti. Una volta cotti, servirli caldi. I vostri hamburger vegetali sono pronti e possono essere gustati!