

Mini veggie burger



Oggi FraSi in cucina vi propone dei mini veggie burger, per un brunch domenicale o come apericena. Dei veggie burger di patate, cipolla, piselli e zucchine, leggeri e semplici. Solo burger e mini panini.

Ingredienti per 8 mini burger

8 panini per mini hamburger

2 patate

1 zuccina

1 cipolla dorata (non troppo grande)

piselli

olio evo

sale e pepe

Portate a bollore un tegame di acqua. Pelate le patate e mettetele a bollire in acqua.

Nel frattempo scaldate un filo d'olio evo in una padella, tagliate la cipolla e fatela rosolare in padella.

Quando la cipolla sarà diventata trasparente, aggiungete i piselli in padella e fate cuocere per circa 10 minuti. Intanto lavate la zuccina e tagliatela a dadini. Aggiungete anche la zuccina in padella e continuate la cottura per altri 10 minuti.

Quando le patate saranno cotte, toglietele dall'acqua e lasciatele leggermente raffreddare a parte.

Schiacciatele e aggiungete la cipolla, i piselli e la zucchini non appena saranno cotti.
Salate, pepate e mescolate accuratamente.



Con l'aiuto di un coppapasta del diametro dei mini panini, formate i veggio burger e adagiateli su carta da forno.



Scaldate i panini nel tostapane e richiudete i veggio burger e il gioco è fatto!



[Torna alla Home](#)

[Vedi altro in Aperitivo, Apericena e Brunch](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)