

RICETTE



Burger vegetali home made



la dottoressa
giorgi

NUTRIZIONISTA

BURGER DI ZUCCHINE E RICOTTA

PER 5 BURGER

INGREDIENTI:

- 600 gr di zucchine
- 100 gr di ricotta di pecora o senza lattosio o di soia
- 3 cucchiaini di parmigiano stagionato
- 30 gr di pangrattato integrale o di farina di riso o di avena
- 1 pizzico di sale
- Per il ripieno: 40 gr di mozzarella light o senza lattosio

PROCEDIMENTO:

Grattugiare a julienne le zucchine in una ciotola, mettere un pizzico di sale e poi avvolgere in un canovaccio.

Attendere 5 minuti e poi strizzare bene. Unire alle zucchine la ricotta, il parmigiano, il pangrattato ed un pizzico di sale e mescolare fino ad ottenere un composto omogeneo.

Tagliare a dadini la mozzarella, iniziare a formare i burger inserendo al centro 4-5 dadini di mozzarella e richiudere.

Oliare una padella antiaderente ed appena calda disporre i burger ed iniziare a cuocere per 5-6 minuti, poi rigirare ed attendere fino a doratura.



BURGER RICOTTA E SPINACI

PER 3 BURGER



INGREDIENTI:

- 300 gr di spinaci
- 300 gr di ricotta di pecora o senza lattosio o di soia
- 5 cucchiaini di parmigiano stagionato
- 30 gr di pangrattato integrale o di farina di riso o di avena
- 1 pizzico di sale
- Noce moscata q.b.
- Per il ripieno: 40 gr di galbanino light

PROCEDIMENTO:

Tagliare a fette sottili il galbanino e mettere da parte. Lessare gli spinaci in poca acqua bollente e salata. Appena cotti, scolarli ed eliminare l'acqua strizzando bene.

Unire agli spinaci la ricotta, il parmigiano, il pangrattato, una grattugiata di noce moscata ed un pizzico di sale e mescolare fino ad ottenere un composto omogeneo. Inserire in un coppa pasta uno strato di impasto, aggiungere 2 fettine di galbanino tagliato precedentemente e chiudere con altro impasto.

Trasferire i burger in un padellino antiaderente riscaldato e cuocere su entrambi i lati per 6-8 minuti.



MINI BURGER MULTICOLORE

PER 8 MINI BURGER

INGREDIENTI:

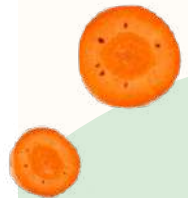
- 400 gr di broccoli
- 200 gr di carote
- 100 gr di parmigiano
- 1 pizzico di sale
- Pangrattato integrale q.b.
- Per il ripieno: 40 gr di mozzarella light o senza lattosio o di soia o scamorza light

PROCEDIMENTO:

Tagliare a fette sottili la mozzarella e mettere da parte. Lavare i broccoli e le carote e tagliarli, lessarli in acqua bollente e salata. Appena cotti trasferire in una ciotola e frullare tutto o schiacciare con una forchetta.

Aggiungere un pizzico di sale ed il parmigiano e mescolare fino ad ottenere un composto omogeneo. Prendere un coppa pasta, sul fondo mettere una spolverata di pangrattato integrale ed inserire uno strato di impasto, aggiungere 2 fette di mozzarella e chiudere con altro impasto. Fissare con una spolverata di pangrattato.

Trasferire i burger in un padellino antiaderente riscaldato ed oliato e cuocere su entrambi i lati per 6-8 minuti.



BURGER DI CAVOLFIORE

PER 2 BURGER GRANDI

INGREDIENTI:

- 600 gr di cavolfiore
- 5 cucchiaini di parmigiano
- 50 gr di pangrattato integrale o di farina di mais o di riso
- 1 pizzico di sale
- 1 uovo
- Curcuma o paprika q.b.
- Per il ripieno: 40 gr di mozzarella light o senza lattosio o di soia o scamorza light

PROCEDIMENTO:

Preriscaldare il forno a 200° ventilato.

Lavare e tagliare il cavolfiore e lessarlo in acqua bollente e salata.

Appena cotto trasferire in una ciotola e frullare.

Aggiungere un pizzico di sale, il pangrattato o la farina di mais, la curcuma ed il parmigiano e mescolare fino ad ottenere un composto omogeneo. Lasciar riposare in frigorifero per 20 minuti circa.

Rivestire una teglia con carta forno, prendere un coppa pasta, sul fondo mettere una spolverata di pangrattato integrale ed inserire uno strato di impasto, aggiungere 2 fette di mozzarella e chiudere con altro impasto. Fissare con una spolverata di pangrattato. Cuocere per 20 minuti fino a doratura completa.





ASSISTENZA DIETA ONLINE

+39 327 7062765

PER NECESSITÀ O DUBBI RELATIVI AL PIANO
NUTRIZIONALE ACQUISTATO POTETE INVIARE
UN MESSAGGIO TRAMITE WHATSAPP

DOTT.SSA LILIANA GIORGI

SPECIALISTA IN DIETISTICA

+39 392 645 0596

info@ladottoressagiorgi.com

VIA GIUSEPPE SACCONI 4/B - ROMA



VISITA ONLINE

A CHI È RISERVATO?

- A TUTTI COLORO IMPOSSIBILITATI AL RAGGIUNGIMENTO FISICO DELLO STUDIO
- A CHI VIVE E LAVORA ALL'ESTERO
- A CHI HA UNA VITA FRENETICA
- A CHI HA ORARI DI LAVORO MOLTO SOSTENUTI



PRENOTA LA TUA VISITA ONLINE