

Burger di ceci, cous cous e spinaci

Una ricetta sana per grandi e piccini.

Mangiar sano è facile e divertente con questi invitanti burger tutti da gustare.



Una ricetta utile e sana per l'alimentazione infantile perché **ricca di proteine vegetali e di fibre**, indispensabili per il benessere della microflora intestinale. Se i vostri bambini masticheranno minuziosamente i ceci e gli spinaci, limiteranno notevolmente il meteorismo, quel senso di gonfiore all'addome spesso associato al consumo dei legumi e degli ortaggi. Non solo, se avete una **pausa-pranzo breve**, questo piatto è ideale perché facilmente digeribile.

Difficoltà: facile

Costo: basso

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 25-30 minuti

Ingredienti (per 4 burger)

250 g di ceci già cotti e scolati Bio,Logico Despar

200 g di spinaci già cotti Despar Vital

100 g di cous cous Despar

200 ml di acqua o brodo per cuocere il cous cous

pangrattato Despar

salvia, rosmarino e timo

sale e pepe Despar

Procedimento

1. Far bollire l'acqua leggermente salata, spegnere il fuoco e versare il cous cous. Far riposare per 10 minuti finché non avrà completamente assorbito l'acqua.
2. Una volta pronto il cous cous, unirvi i ceci già scotti e scolati e schiacciare tutto con una forchetta.
3. Tritare gli spinaci cotti e aggiungerli al composto. Mescolare bene e insaporire con sale, pepe ed erbe aromatiche tritate.
4. Qualora fosse necessario, aggiungere del pangrattato per facilitare la lavorazione dei burger.
5. Formare i burger e cuocerli in forno a 200°C per 15/20 minuti.