

## Nuggets di ceci e zucca

*I nuggets di ceci e zucca sono delle crocchette semplici da realizzare e molto gustose. Scopri come prepararle senza uova e con pochi ingredienti.*



Oggi ti proponiamo la ricetta dei **nuggets di ceci e zucca**, perfetti da portare in tavola nella **stagione autunnale** come antipasto, per un aperitivo o come secondo piatto.

Una **ricetta vegana**, insaporita con erbe aromatiche, aglio, cipolla essiccata e paprika affumicata. Puoi utilizzare la stessa ricetta per preparare dei burger, se per te la loro forma è più invitante. Servi a piacere i nuggets di ceci e zucca con una maionese vegan o una salsa allo yogurt.

**Difficoltà: bassa**

**Costo: basso**

**Tempo di preparazione: 25 min.**

### Ingredienti

**(per 4 persone)**

400 g di zucca butternut o delica (peso al netto degli scarti)

200 g di ceci già cotti e sgocciolati

1 cucchiaino di cipolla essiccata in fiocchi

1 cucchiaino di paprika affumicata

4 foglie di salvia

2 rametti di rosmarino

**2 spicchi di aglio Despar Bio,Logico**

**Pangrattato Despar q.b.**

Olio extravergine di oliva q.b.

Sale q.b.

Pepe q.b.

### Preparazione

1. Taglia la zucca a pezzi piccoli e regolari; versa 2 cucchiai di olio in un'ampia padella antiaderente, aggiungi l'aglio in camicia, un rametto di rosmarino e lascia insaporire.
2. Aggiungi la zucca e lasciala rosolare qualche minuto, regolare di sale e pepe, copri con un bicchiere di acqua e cuoci con il coperchio per circa 10-15 minuti, o finché risulta morbida.
3. Togli l'aglio e il rosmarino e lascia intiepidire la zucca.
4. Trasferisci la zucca cotta in una ciotola, aggiungi i ceci, la salvia e il rosmarino tritati finemente, la paprika e la cipolla.
5. Frulla gli ingredienti fino ad ottenere una purea omogenea; aggiungi pangrattato fino ad ottenere un composto facile da lavorare (ti occorreranno circa 80 g di pangrattato).
6. Forma dei piccoli nuggets aiutandoti con le mani leggermente umide; passali poi nel pangrattato e trasferiscili in una teglia rivestita di carta forno.
7. Condisci con olio evo a piacere e cuoci nel forno preriscaldato a 160°C per circa 25-30 minuti, girandoli delicatamente a metà cottura con una spatola.