# VEGA BURGER IN INSALATA

Quando vado a far la spesa, e non sono di fretta, mi dilungo vagando tra i reparti alla ricerca di prodotti nuovi e se ne trovo inizio a leggere gli ingredienti a pensare cosa potrei farci, pensa, pensa.. poi lo compro.. così mi ritrovo con tante cosine da smaltire e ogni tanto devo inventarmi qualcosa per evitargli il patume!! Stavolta son capitata in un negozio dove non vado mai e al reparto frutta e verdura ho trovato queste carote cocorita, e queste da dove sbucano??? mai sentite, mai viste quindi mai assaggiate.. che faccio.. me ne porto a casa un paio per colore!!!!

**VEGA BURGER IN INSALATA**

100 gr di zucchine
1 uovo
100 gr di philadelphia
35 gr di scamorza affumicata
40 caprino
100 ricotta
20 gr di farina
basilico
pepe
sale
pane grattugiato
farina di mais
basilico

1cetriolo
1 carota
3 carote cocorite
lattuga romana
semi di zucca
olio evo, sale, pepe

Sbattete l’uovo e incorporatevi la ricotta, il philadelphia e il caprino creando una crema omogenea, salate e pepate. Lavate la zucchina e grattugiatela con grattugia a fori grossi, fate lo stesso con la scamorza, mescolate tutto assieme.
Miscelate assieme il pan grattato la farina di mais e il basilico tritato.
Scaldate abbondante olio di semi.
Prelevate una cucchiaiata di composto e posatelo sul mix di farine, passatelo da entrambi i lati e friggete le polpettine
Fate attenzione perchè sono estremamente morbide e quindi delicate, giratele solamente quando sono ben rosolate e hanno formato la crosta.
Lavate l’insalata e posizionatene qualche foglia in un piatto, pulite il cetriolo e fatene delle fette sottili, pulite le carote e tagliatele a strisce sottili. Disponete le verdure e i vegaburger nel piatto sulla lattuga, condite con olio evo sale pepe e semi di zucca.

ombelicodivenere.blogspot.it