

## Pranzo

# Burger proteico con cotoletta di melanzana

Con questa ricetta di [@stefalama](#) la tua cucina si riempirà di invitanti profumi e freschi sapori.

Un burger sfizioso e completamente vegetariano dove la cremosità dell'hummus incontra la freschezza del pesto di finocchietto e la croccantezza della cotoletta di melanzana in un'esplosione di sapori autentici e sfiziosi.

**40 min.**

**4**

**Media**

## Ingredienti

- 4 panini proteici Pan Prò Pandittaino
- 400 g. Finocchietto selvatico
- 4 Acciughe sott'olio
- 8 Pomodori secchi sott'olio
- 20 mandorle pelate tostate
- 500 g. Ceci precotti
- 4 cucchiaino di Tahina
- 2 limoni
- 2 melanzane
- 3 cucchiaio di aglio in polvere
- Pinoli q.b.
- Pangrattato da pane di semola di grano duro Pandittaino q.b.
- Farina tipo 0 q.b.
- Olio extravergine d'oliva, sale, pepe nero q.b.

## Preparazione

Per preparare il pesto di finocchietto selvatico **sbollentate il finocchietto selvatico** per circa 10 minuti. Scolate e lasciate raffreddare. Aggiungete le **acciughe** sott'olio, i **pomodori secchi**, le **mandorle**, qualche pinolo, l'aglio in polvere, l'olio d'oliva, **sale e pepe** e frullate con un minipimer fino ad ottenere un pesto omogeneo.

Preparate l'hummus al limone frullando i ceci con l'**aglio in polvere**, la **tahina**, l'**olio d'oliva**, **sale**, **pepe**, il succo di due limoni e la sua scorza grattugiata, due cucchiari di acqua fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo.

---



an  
pas  
  
ane  
en  
to s

**fette** e privatela della buccia.  
ell'uovo sbattuto e infine nel

otoletta di melanzane e qualche

---

Link: <https://www.pandittaino.info/ricette/pranzo/burger-proteico-con-cotoletta-di-melanzana-hummus-e-pesto-di-finocchietto/>