

INDICE DELLE RICETTE

Bagel, il pane con il buco	6	Polpette di tacchino	41
Burger buns, il pane per gli hamburger	9	Polpette affumicate	42
POLPETTE		Polpette di fave e pecorino	45
Polpette di salmone al vapore	10	Polpette al sugo	46
Polpette di melanzane e olive	13	Polpette di carne e gorgonzola	49
Polpette di zucchine e menta	14	Polpette di spinaci	50
Polpette di tonno	17	Falafel a modo mio	53
Polpette di pane al sugo	18	Polpette di patate e formaggio	54
Polpette di speck e formaggio	21	Polpette alla ligure	57
Polpette di mortadella e pane	22	Polpette alla parmigiana	58
Polpette di soia e tofu	25	POLPETTE DOLCI	
Polpette di riso o supplì a modo mio	26	Polpette di mango e semi di chia	61
Polpette di polpo	29	Polpette al tè matcha	62
Polpette ai funghi	30	Polpette al cioccolato	65
Aloo tikki	33	Polpette con datteri e noci	66
Nuggets di pollo	34	Polpette al caffè	69
Polpette di quinoa e zucchine	37	Polpette alla confettura di ciliegie	70
Polpette di ceci e rapa rossa	38	Polpette al cocco	73
		Polpette alla banana e noci pecan	74

HAMBURGER

Hamburger chèvre e zucchine	77
Mini salmon burger	78
Hamburger di quinoa e zucchine	81
Fish focaccia burger	82
Hamburger di zucca, carota e quinoa	85
Hamburger di merluzzo	86
Mini hamburger con cipolle rosse	89
Hamburger di ceci e capperi	90
Avocado burger	93
Rice burger	94
Hamburger di carciofi e pomodorini secchi	97
Hamburger alle melanzane	98
Mini burger di zucca e curcuma	101
Rosti burger	102
Hamburger di tonno	105
Pig burger bagel	106
Hamburger di soia e pomodorini	109
Chicken spicy burger	110

Mini hamburger di spinaci e zenzero in insalata	113
Hamburger alla russa	114
Burger stellato	117
Pastrami burger	118
Hamburger di alghe e riso	121
Mini burger di cavolini ed erbette	122
Hamburger di pollo	125

HAMBURGER DOLCI

Hamburger di fragole e semi di chia	126
Hamburger di mango e riso soffiato	129
Burger al cioccolato	130
Hamburger di patata dolce e cannella	133
Mini burger al cioccolato e menta	134
Hamburger di mele e ricotta	137
Pesca melba burger	138
Sweet Christmas burger	141