BURGER DI RICOTTA CAVOLO RICCIO RISO E LENTICCHIE

I **burger di ricotta cavolo riccio riso e lenticchie** sono un ottimo secondo vegetariano semplicissimo da preparare! Potete servirli da soli con la loro salsa o come farcitura per i buns!

Ispirata ad una ricetta dell’ultimo bellissimo libro di Donna Hay “Life in Balance”

BURGER DI RICOTTA CAVOLO RICCIO RISO E LENTICCHIE

- 200 g di ricotta di mucca fresca
- 8-9 foglie grandi di cavolo riccio
- 2 uova
- 70 g di Zuppa! riso e lenticchie Melandri Gaudenzio
- 20 g di semi di chia Melandri Gaudenzio
- scorza di mezzo limone
- olio extravergine d'oliva
- sale
- pepe
- Per la salsa
- 100 g di panna acida
- 10 g di miele
- 10 g di senape
- qualche goccia di succo di limone
- pepe della regina (pepe bianco, pepe nero, coriandolo, semi di senape)

1. Lavate accuratamente la Zuppa di riso e lenticchie, mettetela in acqua fredda e cuocete 30 minuti dal momento del bollore.
2. Scolate la zuppa e passatela sotto acqua corrente per raffreddarla.

3. Lavate le foglie di cavolo riccio, eliminate i gambi più duri e lessatele qualche minuto.
4. Scolate le foglie e strizzatele molto bene per eliminare tutta l’acqua, tritatele grossolanamente.
5. In una ciotola sbattete le uova ed unite la ricotta, mescolate bene con una frusta fino a formare una crema liscia.
6. Regolate di sale e pepe ed unite i semi di chia, la scorza di limone, la zuppa scolata molto bene e il cavolo nero, mescolate.
7. Scaldate un cucchiaio di olio extravergine d’oliva in una padella antiaderente, con l’apposito attrezzo formate i burger e cuoceteli qualche minuto per lato, girateli con una paletta facendo attenzione che non si rompano.
8. Una volta pronti preparate la salsa mescolando la panna acida con il miele, la senape ed a piacere qualche goccia di succo di limone.
9. Servite i burger caldi con la salsa, completate con pepe a piacere.

l'ombelico di Venere

l'ombelico di Venere

l'ombelico di Venere

l'ombelico di Venere

Lambda di Venere

FUSION BURGER

Quando si parla di hamburger di norma la mente corre subito alle famosissime catene di fast food spesso associate a scarsa qualità. Fortunatamente si trovano anche burger di qualità, fatti con ingredienti di prima scelta che si distinguono ad ogni boccone. Realizzarli in casa non è affatto impossibile ma di certo del lavoro da fare ce n'è parecchio.. ma garantisco che la soddisfazione è tanta, anche il caos in cucina è tanto a dire il vero :-)!! Comunque grazie Arianna perché la cena della domenica sera è stata molto apprezzata e perché non avevo mai realizzato personalmente la polpetta.. diciamo la parte ham dell'hamburger. Ammetto che avevo dei dubbi sulla sua buona riuscita, mi chiedevo come potesse stare assieme la carne, credevo infatti che in cottura si sfaldasse ma in realtà l'unica difficoltà è posizionarla sulla piastra. Ho ovviato al problema formando le polpette direttamente carta forno e le ho poi capovolte direttamente sulla piastra bollente.

La mia ispirazione è un mix di oriente e USA. Quando a febbraio dello scorso anno andai in Thailandia la nostra prima cena fu a base del famosissimo pad thai, e da allora ce ne siamo innamorati al punto tale che il mio ragazzo abitualmente mi chiede di cucinarlo. Consiste in noodle di riso conditi con germogli di soia, arachidi, uovo, lemongrass, tofu, pollo o gamberi ovviamente condito con salsa di pesce, tamarindo etc.. poi ovviamente c'è il latte di cocco che è thailandese e lo zenzero e la salsa di soia che sono molto utilizzati. Ho quindi pensato di preparare una polpetta di pollo marinata nel latte di cocco e spezie, abbinata a germogli di soia cipolla e spinaci novelli. La salsa che ho realizzato è a base di burro di arachidi tipico Americano ma che si collega al pad thai per

la presenza delle arachidi. Non è facile spiegare tutti i collegamenti quindi passiamo alla ricetta, in ogni caso il risultato è stato molto molto buono!! Credo che proseguirò a realizzare polpette fantasia e a sfornare burger, prossimo passo realizzare una scorta di buns da congelare!!!

Ps. prima di iniziare, vista l’infinita lista degli

ingredienti che potrebbe spaventare, vorrei far presente che le preparazioni possono essere fatte il giorno prima e poi assemblate, inoltre anche la polpetta da sola servita con un’insalata fresca è ottima come secondo piatto.

FUSION BURGER

per 4 persone (o due affamate)

Per le polpette

500 g di sovracosce di pollo al netto
150 g di latte di cocco
1 cucchiaio di salsa di soia
1 cucchiaio raso di polvere di curry
1 cucchiaio raso di curcuma
1 cucchiaio raso di paprika
coriandolo secco
2 cucchiai di succo di limone
una manciata di prezzemolo fresco
2 spicchi d’aglio

Per i buns

125 g di farina 00
125 g di farina 0 manitoba
135 g di latte intero
10 g di zucchero
5 g di sale fino
20 g di burro
5 g di strutto
4 g di lievito di birra fresco
1 cucchiaino di miele
arachidi tostate salate
1 uovo

Per la salsa

50 g di burro di arachidi
25 g di acqua
4 g di miele
1/2 spicchio d’aglio

zenzero fresco
1 cucchiaino di salsa di soia
10 g di succo di limone
6 g di senape al pepe verde

Per l’accompagnamento

8 cipollotti freschi
spinaci novelli
germogli misti
olio extravergine d’oliva

Per il contorno

1 peperone rosso
1 peperone giallo
4 patateprezzemolo
1 spicchio d’aglio
sale
olio extravegine d’oliva
aceto di vino bianco

Per i buns, in una ciotola mettete il lievito con il latte tiepido ed il miele, mescolate bene per far sciogliere il lievito. Dopo una decina di minuti aggiungete la farina e lavorate finché il liquido sarà assorbito, io ho utilizzato un'impastatrice. Aggiungete il burro e lo strutto a temperatura ambiente, fateli assorbire e unite sale e zucchero. Lavorate bene l'impasto, formate una palla lavorandolo con le mani, mettetelo in una ciotola coperta con pellicola per alimenti e fate lievitare fino al raddoppio. Riprendete l'impasto e schiacciatelo con le dita formando un rettangolo, chiudetelo a libro, ruotate di 90° e ripetete l'operazione. Mettete nuovamente a lievitare l'impasto. Riprendetelo, dividetelo in 4 panini e dategli la forma rotonda. Lasciateli lievitare coperti da un canovaccio. Sbattete l'uovo con un goccio di latte e spennellate delicatamente i buns. Tritate grossolanamente le arachidi e distribuiteli sui panini. Cuocete a 180°C per circa 15 minuti, o fino a doratura. Toglieteli dal forno e fateli raffreddare

su una gratella.

Per la polpetta, eliminate la pelle l'osso ed i nervi del pollo e tagliatelo a piccoli pezzi. In una ciotola mettete tutti gli ingredienti per la marinatura, gli spicchi d'aglio interi ed il prezzemolo tritato. Aggiungete il pollo e lasciate riposare in frigorifero per almeno 5/6 ore. Togliete il pollo dalla ciotola e tamponatelo con uno scottex ma senza togliere tutta la marinatura. Riducete la carne in poltiglia, questa operazione richiede un po' di tempo, meglio è tritata meglio viene la polpetta e meglio stà assieme in cottura. Dividete la carne in quattro parti. Tagliate 4 pezzi di carta forno e su ognuno di essi mettete una parte di carne, formate dei cerchi spessi e larghi poco più del panino perché la carne in cottura si ritirerà.

Per la salsa, lavorate assieme tutti gli ingredienti, lo zenzero grattugiato. Assaggiate la salsa ed aggiustatela in base ai vostri gusti.

Per il contorno, lavate i peperoni, tagliate l'estremità ed eliminate i semi all'interno. Avvolgeteli in un foglio d'alluminio e cuocete in forno caldo 200°C per circa 1 ora e

30 minuti. Toglieteli dal forno e metteteli subito tra due piatti.
Mettete a bollire abbondante acqua con un cucchiaio di aceto di vino bianco. Sbucciate le patate e tagliatele a spicchi. Fatele bollire due minuti e scolatele. Asciugatele bene e conditele con dell’olio extravegine d’oliva. Disponetele in una teglia ricoperta con carta forno senza sovrapporle. Fate cuocere a 180°C per circa 25 minuti o fino a leggera doratura.
Riprendete i peperoni ed eliminate la pellicina esterna, tagliateli a listarelle. Tritate il prezzemolo con l’aglio. Mettete le verdure in un piatto e condite con il trito di prezzemolo e regolate di sale.

Mondate i cipollotti, tagliateli a rondelle e soffriggeteli in olio bollente, scolateli e teneteli da parte.

Scaldate la piastra, tagliate i buns a metà e fateli leggermente abbrustolire su di essa. Prendete le polpette di pollo e rovesciatele sulla piastra. Fatele cuocere molto bene e poi giratele con una spatola.

Spalmate il panino con la salsa al burro di arachidi, fate un primo strato con gli spinaci novelli, mettete la polpetta,

proseguite con la cipolla un secondo strato di spinacini e terminate con i germogli.

Servite con le patate ed i peperoni al prezzemolo.

con questa ricetta partecipo all’MTC di giugno

e American
Burger
MTT GRUGNO 2015