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

BORDATINO CON CAVOLO RICCIO ZUCCA E CANNELLINI

Il **Bordatino** è un piatto tipico toscano a base di farina di mais, verdure, cavolo nero e cannellini che però io ho rivisitato sostituendo il cavolo nero con quello riccio e aggiungendo zucca e peperoncino. Non ho mai assaggiato la versione originale ma questo mi è piaciuto molto, un piatto caldo e confortevole perfetto in questi giorni!!

Pambelico di Venere

BORDATINO CON CAVOLO RICCIO E CANNELLINI

- 120 g di fagioli cannellini secchi Melandri Gaudenzio
- 80 g di farina di mais fioretto
- 80 g di zucca al netto
- 6-7 foglie di cavolo riccio verde
- 1 grossa carota
- 1 cipolla rossa
- 8 pomodorini rossi
- 30 g di pecorino semistagionato
- peperoncino fresco
- pepe nero
- olio extravergine d'oliva
- sale

1. La sera prima mettete in ammollo i cannellini, 12 ore.
2. Scolate i cannellini e fateli cuocere in abbondante acqua per circa 35 minuti, Frullatene una parte, lasciatene interi circa 100 grammi pesati cotti, e tenete da parte l’acqua di cottura.
3. Mondate e lavate carote e cipolla, tagliate entrambe a cubetti.
4. Eliminate la buccia dalla zucca e tagliatela in piccoli dadini.

5. Lavate il cavolo riccio, eliminate le coste dure e tagliatelo a striscioline.
6. Lavate i pomodorini e tagliateli in 4 parti.
7. In un tegame antiaderente fate scaldare due cucchiai di olio e fate rosolare 5 minuti la cipolla con le carote e la zucca.
8. Unite il cavolo riccio ed i pomodorini, fate insaporire ed allungate con la purea di fagioli e 1,2 litri totali tra liquido di cottura dei fagioli e acqua calda.
9. Aggiungete il peperoncino tritato finemente e regolate di sale.
10. Cuocete 30 minuti poi unite a pioggia la farina di mais mescolando per non formare grumi.
11. Cuocete altri 30 minuti mescolando di tanto in tanto.
12. Unite i fagioli cannellini interi e il pecorino grattuggiato, cuocete ancora 10 minuti.
13. Servite caldo con un filo d’olio extravergine d’oliva e pepe a piacere.
14. Se dovesse avanzarne il giorno dopo scaldatela aggiungendo un po’ di brodo o acqua calda leggermente salata.

Cambelico di Venere

l'ombelico di Venere