

# I VINCITORI

## CATEGORIA BLOGGER

### DOLCE AMARO

di Eva Bertinelli  
Tavagnacco (UD)  
[www.doofood.eu](http://www.doofood.eu)

#### Ingredienti per 6 hamburger

##### Per il pane ai 5 cereali con semi di finocchio:

450 g di farina integrale ai 5 cereali, 300 g di licoli (lievito madre liquido), 150 g circa di acqua, 1 cucchiaio di semi di finocchio, 1 cucchiaino di miele di acacia, 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, 1 cucchiaino di sale

##### Per i burger di fagioli mele, carote e rosmarino:

250 g di fagioli corona, 3 carote, 1 mela, 1 uovo, Un pezzo di zenzero fresco di circa 2 cm, 2 foglie di alloro, 1-2 rametti di rosmarino, 1 cucchiaino di curcuma, 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, sale

##### Per la crema al formaggio di capra, noci e miele:

140 g di formaggio fresco di capra, 30 g di noci, 1 cucchiaino da caffè scarso di miele di acacia

##### Altri ingredienti:

3 piccoli cespi di radicchio di Treviso, 2 mele fuji, Rucola selvatica

##### Procedimento per il pane

Sciogliete il licoli precedentemente rinfrescato con una parte di acqua, aggiungete il miele, l'olio, i semi di finocchio e la farina. Impastate e aggiungete la restante acqua finché la pagnotta non risulta elastica ma non appiccicosa.

Accendete il forno a 30°C e poi spegnetelo. Lasciate lievitare la pagnotta nel forno spento coperta da uno straccio umido per circa un'ora.

Reimpastate quindi velocemente e formate delle pagnotte; lasciatele lievitare nel forno coperte da uno straccio umido per circa 5 ore.

Preriscaldate il forno a 190°C, cucinate per circa 20-30 minuti lasciando sul fondo del forno un pentolino con dell'acqua bollente. Quando le pagnotte si saranno dorate in superficie estraete la teglia e copritele con uno straccio fino a completo raffreddamento.

##### Procedimento per i burger

Lasciate i fagioli in ammollo per almeno 12 ore.

Cuocete i fagioli per circa 30 minuti nella pentola a pressione assieme allo zenzero, alle foglie di alloro e al rosmarino.

Tritate mela e carote nel mixer, aggiungete l'uovo, il sale, l'olio e la curcuma, e tenete da parte. Tritate sempre nel mixer anche i fagioli cotti e uniteli al composto in una ciotola capiente, avendo cura di amalgamare bene il tutto.

Formate dei dischi, eventualmente usando uno stampo per biscotti, e disponete i burger su una teglia da forno.

Spennellate con l'olio e infornate a 180°C per circa 20-30 minuti fino a doratura.



##### Procedimento per la crema al formaggio, il radicchio di Treviso e le mele grigliate

Schiacciate il formaggio con una forchetta, aggiungete poca acqua e scioglietelo fino a raggiungere una consistenza cremosa simile allo yogurt greco.

Tritate le noci, aggiungetele alla crema di formaggio e incorporate il miele. Mescolate amalgamando bene gli ingredienti.

Grigliate le mele e il radicchio su una piastra o cuoceteli al forno, utilizzando la modalità grill per gli ultimi 3 minuti.

##### Componete gli hamburger partendo dal basso e seguendo il seguente ordine di strati:

Pane - crema di formaggio - burger - radicchio di Treviso - mele - crema di formaggio - pane

Servite su di un letto di verdure fresche di stagione, nel mio caso rucola selvatica dell'orto. Ingredienti per 4 hamburger



## HAMBURGER DI CECI FARRO E QUINOA

di Stefano Cavada

Ora (BZ)

[www.beyondsouthtyrol.blogspot.it](http://www.beyondsouthtyrol.blogspot.it)

### Ingredienti per 4 hamburger

#### Per il pane:

250 g di farina di farro integrale, 50 g di farina di segale, 2 cucchiai di quinoa, 175 ml di acqua, 1 cucchiaio di miele, 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva, 1 pizzico di sale, 1 cucchiaino di lievito di birra in polvere o mezzo cubetto di lievito fresco, altra quinoa per cospargere i panini

#### Per i burger:

500 g di ceci già cotti, 2 carote sbucciate, 2 chiare d'uovo, 1 cucchiaino di cumino in polvere, 1 cucchiaino di curcuma in polvere, 1 cucchiaino di prezzemolo fresco tritato

#### Per il ripieno dell'hamburger:

Un quarto di zucca romana, 200 g di fiocchi di latte, 4 manciate di spinacini freschi, 1 cipolla ramata di Montoro affettata ad anelli, olio extra vergine di oliva q.b., paprica q.b.

#### Per la salsa al tahini:

4 cucchiai di tahini, 4 cucchiai di succo spremuto di arancia, 1 cucchiaino di paprica dolce, 1 cucchiaino di scorze di arancia (biologica non trattata), acqua q.b.

#### Per le patatine di carota e barbabietola rossa:

4 carote sbucciate, 8 barbabietole già cotte, 2 cucchiai di aceto di vino bianco, sale e pepe q.b., olio extra vergine di oliva q.b.

#### Procedimento per il pane

Impastate tutti gli ingredienti insieme e lasciate lievitare in una ciotola in un ambiente tiepido per 40 minuti.

Dividete l'impasto in quattro e formate delle palline.

Preriscaldate il forno a 220°C e nel frattempo disponete le palline su una teglia e lasciatele

lievitare per altri 15 minuti.

Terminata la lievitazione, spennellate con dell'acqua e cospargete con un po' di quinoa.

Infornate per 10 minuti, poi abbassate la temperatura a 170°C per altri 15 minuti e sfornate.

#### Procedimento per i burger

Mettete i ceci, le carote, le spezie e le chiare d'uovo nella tazza di un frullatore o robot da cucina e frullate tutto insieme.

Su una teglia da forno rivestita con carta forno formate quattro burger rotondi.

Infornate per 20 minuti a 220°C (200°C in modalità ventilato).

#### Procedimento per il "bacon" e le "patatine"

Togliete la buccia e i semi alla zucca e affettatela sottilmente (2-3 mm) in modo da ottenere delle lunghe strisce che andranno disposte su una teglia rivestita di carta da forno.

Spolverizzate con un po' di paprica e olio extra vergine di oliva.

Infornate a 220°C (200°C in modalità ventilato) per 15 minuti fin a quando diventa ben arrostita e croccante.

Per le "patatine" tagliate a bastoncini le carote e le barbabietole e conditele con l'aceto, un po' di olio, sale e pepe. Infornate a 220°C (200°C in modalità ventilato) per 35 minuti.

#### Procedimento per la salsa al tahini

Mescolate il tahini con il succo di arancia, la paprica e le scorze di arancia.

Eventualmente aggiungete dell'acqua se dovesse risultare troppo densa. Si deve ottenere una consistenza come quella della maionese.

#### Composizione dell'hamburger

Tagliate a metà i panini di farro e spalmate su un lato la salsa al tahini. Riempite con un po' di spinacini (precedentemente mondati e lavati), qualche anello di cipolla, il burger di ceci, il "bacon" di zucca e i fiocchi di latte (circa un cucchiaio).

Accompagnate con le "patatine" di carote e barbabietole e ulteriore salsa al tahini.

# HAMBURGER DI PANZANELLA E CECI

di Simona Malerba  
Mira (VE)  
[www.zuccheroeviole.com](http://www.zuccheroeviole.com)

## Ingredienti per 1 hamburger

### Per la panzanella:

60 g di pane integrale raffermo, 2 cucchiaini di pasta di pomodori secchi, mezzo cucchiaino di scalogno, qualche pezzetto di cetriolo, 1 cucchiaino di aceto di riso, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, acqua qb

### Per il burger:

60 g di ceci bolliti:

1 cucchiaino di concentrato di pomodoro, mezzo cucchiaino di scalogno tritato, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, 1 cucchiaino di farina di riso, 1 cucchiaino di semi di lino tritati, 1 cucchiaino di salsa di soia, paprica a piacere

### Per la salsa:

40 g di tofu morbido, 25 g di spinaci cotti, 1 cucchiaino di wasabi, 3 cucchiaini di bevanda di soia, 2 cucchiaini di salsa di soia, olio extravergine di oliva

### Per il labne:

125 g di yogurt bianco intero, erba cipollina fresca o paprica

### Altri ingredienti:

Mezzo cetriolo (qualche fetta per il panino, qualche pezzetto per la panzanella), 25 g di spinaci bolliti, 2 foglie di lattuga, 1 cucchiaino di carota tagliata a julienne, 1 cucchiaino di scalogno tritato, 1 disco di pane integrale ai cereali

### Procedimento per la panzanella

In una ciotola spezzettate il pane raffermo, mezzo cucchiaino di scalogno tritato, due cucchiaini di pasta di pomodori secchi, qualche pezzetto di cetriolo, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, l'acqua necessaria ad ammorbidire il pane (senza renderlo troppo morbido), l'aceto e un filo d'olio. Mescolate bene con le mani e lasciate riposare.

Una volta che l'impasto si è ammorbidito, foderate una ciotolina con della pellicola, inserite la panzanella pressandola all'interno per dare la forma di mezza sfera e conservate in frigorifero almeno un'oretta (la panzanella non va cotta).

### Procedimento per i burger

In un mixer frullate i ceci con mezzo cucchiaino di scalogno tritato, un cucchiaino di pomodoro concentrato, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, un cucchiaino di salsa di soia, 1 cucchiaino di pomodoro concentrato, i semi di lino mescolati a tre cucchiaini d'acqua, un cucchiaino di farina di riso e paprica a piacere. Mescolate tutto.

Scaldare in una padella antiaderente poco olio d'oliva e con l'aiuto

di un coppapasta formate il burger con il composto di ceci. Cuocete a fiamma bassa da entrambi i lati fino a quando il burger sarà ben dorato.

### Procedimento per la salsa di tofu

Frullate il tofu con gli spinaci cotti, un cucchiaino di wasabi, uno di salsa di soia, tre cucchiaini di bevanda di soia, due cucchiaini d'olio fino a ottenere una crema morbida e liscia. Se necessario aggiungete un po' di salsa di soia per salare o wasabi per renderla più piccante.

### Procedimento per il labne

In un colino foderato con una garza mettete a colare lo yogurt per qualche ora finché avrà perso il siero.

Trasferitelo in una ciotola e aggiungete erba cipollina tritata o paprica a piacere. Mescolate e tenete in frigorifero.

### Composizione dell'hamburger

In una padella tostate il disco di pane ai cereali, spalmatelo con abbondante yogurt e salsa di tofu e spinaci.

Sistemate una foglia di lattuga, qualche fetta di cetriolo, e la julienne di carote. Aggiungete il burger, spalmatelo con abbondante salsa di tofu, aggiungete un'altra foglia di lattuga, cetrioli, carote, spinaci e qualche pezzetto di scalogno tritato, a piacere un filo d'olio. Terminare con la sfera di panzanella fredda.

Servite con il labne a parte.

