

I VINCITORI

CATEGORIA LETTORI



MACCHÉ BURGER

di Wilma Toffoli
Calalzo di Cadore (BL)

Ingredienti per 4 hamburger

4 panini di farro integrale, olio extra vergine di oliva q.b.

Per i burger

400 g di cavolfiore, 300 g di lenticchie rosse bio, 2 tuorli, 1 mazzetto di erba cipollina, 1 porro, 2 cucchiaini di gomasio, pane grattugiato q.b.

Per gli stick di zucca

350 g di zucca, 2 albumi, olio extra vergine di oliva, pane grattugiato q.b., semi di sesamo q.b.

Per la finta maionese

1 vasetto di yogurt greco, 1 cucchiaino di miele, 2 cucchiaini di senape.

Altri ingredienti

Un mazzetto di spinacini freschi, 200 g di ricotta affumicata.

Procedimento per i burger

Risciacquate le lenticchie in acqua fredda. Fatele cuocere in acqua fredda rinnovata per 25-30 minuti dall'ebollizione. Una volta cotte, scolatele e frullate con il porro e poca acqua.

Tritate nel mixer il cavolfiore crudo con l'aggiunta di un filo d'olio e aggiungetelo alla purea di lenticchie. Aggiungete ancora i tuorli, il gomasio e l'erba cipollina tritata finemente. Lavorate bene il tutto

(se l'impasto risultasse troppo morbido potete aggiungere un po' di pangrattato).

Formate i burger e riponeteli in frigo a rassodare per 10-15 minuti.

Trascorso il tempo fateli rosolare in una padella antiaderente con un filo d'olio, rigirandoli su entrambi i lati.

Procedimento per gli stick di zucca

Mondate e pelate la zucca; tagliatela a bastoncini di circa 5x1 cm, passateli negli albumi, quindi in una panatura di pane grattugiato, olio e semi di sesamo.

Disponetele su di una teglia ricoperta di carta forno e infornate a 200°C per 5 minuti.

Procedimento per la finta maionese

Mescolate bene lo yogurt greco con il miele e la senape.

Composizione dell'hamburger

Tostate le due metà del pane e coprite con un po' di finta maionese. Posizionate uno strato di spinacini, il burger e infine delle fettine sottili di ricotta affumicata.

Servite con gli stick di zucca e la salsa rimasta.



MISTER BURG-ASTIC

di Claudia Baldo
Montegrotto Terme (PD)

Ingredienti per 10 hamburger

10 panini preparati con farina integrale macinata a pietra e pasta di riporto della pizza, semi di sesamo, salvia ispanica, cipolla essiccata

Per i burger

400 g di soia bianca, 200 g di fondi di carciofo, 200 g di farina di ceci, 100 g di pecorino semi-stagionato, 2 tuorli d'uovo, Mezzo bicchiere di bevanda di soia, 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 1 spicchio d'aglio, 2 foglie d'alloro, Timo (meglio se fresco in rametti), Rosmarino, 200 g di ricotta affumicata (facoltativo)

Per la crema di cipolle:

4 cipolle rosse di tropea, 2 cucchiaini di zucchero di canna

Per il radicchio:

3 cespi di radicchio tardivo, Olio extra vergine d'oliva, Pepe nero macinato

Per la maionese:

4 pere abate, 200 ml di bevanda di soia, 200 ml di olio di semi di

girasole, 50 g di zenzero, 2 cucchiaini di aceto di riso, 1 cucchiaino di lecitina di soia, 1 cucchiaino di miele (preferibilmente di acacia o millefiori), 2 bicchieri d'acqua

Procedimento per i burger

Mettete la soia in ammollo per almeno 12 ore. Dopo averla scolata e sciacquata, cuocetela in una pentola a pressione per circa un'ora e mezza, fino a quando risulta morbida quasi a sfaldarsi.

Una volta cotta, scolatela e, utilizzando un po' dell'acqua di cottura, fate saltare la soia in una padella assieme all'olio extravergine di oliva, alle foglie d'alloro e al timo finché l'acqua non sarà evaporata.

Frullate la soia assieme al pecorino tagliato a pezzetti.

A parte cuocete i fondi di carciofo con i tre cucchiaini d'olio e uno spicchio d'aglio. Una volta cotti, frullateli assieme al composto di soia.

All'impasto ottenuto aggiungete gradualmente quindi i tuorli, la farina di ceci, la bevanda di soia e il rosmarino (in polvere o tritato).

Impastate a mano e sempre a mano formate gli hamburger. Metteteli in un vassoio coperti e lasciateli riposare per almeno un'ora in frigo.

Trascorso il tempo, cuoceteli in una padella unta con un filo d'olio fino a quando i due lati diventano dorati.

Procedimento per la crema di cipolle

Sbucciate le cipolle e tagliatele a fettine sottili.

Versate in una padella antiaderente due cucchiaini di zucchero di canna e aspettate fino a quando non si sarà completamente sciolto. Continuate a mescolare lo zucchero sciolto e aggiungete un po' d'acqua.

Versate le cipolle e mescolatele a fuoco lento fino a ottenere un composto morbido color caramello.

Procedimento per il radicchio

Mondate e lavate i cespi di radicchio. Tagliate la parte dura del gambo e dividete i cespi in porzioni più piccole.

Mettete il radicchio in una teglia assieme all'olio d'oliva, al pepe e a mezzo bicchiere d'acqua.

Cuocete in forno a 180°C per circa 20 minuti girandolo un paio di volte. Una volta cotto lasciate raffreddare.

Procedimento per la maionese

Unite alla bevanda di soia l'olio di semi di girasole, la lecitina di soia e l'aceto di riso e frullate il tutto per 5 minuti. Lasciate riposare il composto in frigo per un'ora.

A parte tagliate a pezzetti le pere e mettetele in un pentolino assieme all'acqua e allo zenzero tagliato a pezzetti. Quando l'acqua comincia a bollire unite il miele e mescolate per circa 15 minuti finché le pere non diventano morbide. Togliete dal fuoco e lasciate raffreddare.

Una volta raffreddate, frullatele assieme alla salsa fino a montarla.

Composizione dell'hamburger

Tagliate a metà i panini integrali e prima di metterli in forno a tostare, bagnate la superficie superiore, aiutandovi con un pennello, con un po' d'acqua cospargendo con semi di sesamo, salvia ispanica e cipolla essiccata.

Appoggiate il radicchio sul disco di pane e subito dopo adagiate il burger.

Spalmate un po' di maionese sopra il burger, aggiungete la cipolla caramellata e chiudete con il disco di pane.

Per gli amanti del formaggio consiglio di grattugiare la ricotta affumicata (circa 20 g a panino) tra il radicchio e il burger: sarà perfetta per farvi assaporare meglio il contrasto tra il dolce della cipolla e il radicchio amarognolo.



3°
CLASSIFICATO
CATEGORIA LETTORI

INVERTIBURGER

di Aurora Zancanaro
Carbonera (TV)

Ingredienti per 4 hamburger

Per il pane:

450 g di farina Petra 1, 170 g di farina Petra 9, 30 g di lievito madre, 310 g di acqua, 20 g di fruttosio, 10 g semi di canapa, 10 g di olio extravergine di oliva, 10 g di sale, semi di sesamo nero per decorare

Per il burger:

100 g di lenticchie secche, 125 g di cous cous, 200 g di acqua bollente, 30 g di tahini, 1 cipolla, 1 carota, 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro, 1 cucchiaio farina Petra 9, mezzo cucchiaino di prezzemolo fresco tritato, 1 pizzico di paprica piccante, mezzo cucchiaino di peperoncino in polvere, mezzo cucchiaino di kummel, mezzo cucchiaino di coriandolo in polvere

Per le fondine di zucca:

8 fette sottili di zucca (preferibilmente la varietà arancione), rosmarino

Per la cipolla confit:

250 g di cipolla rossa tagliata finemente, 50 g di zucchero di canna, 8 cl di aceto balsamico, 3 cl di olio extravergine di oliva, sale e pepe

Per i carciofi

2 carciofi, 2 rametti di mentuccia, 2 spicchi d'aglio, pane grattugiato

Per la maionese:

100 ml di bevanda di soia, succo di mezzo lime, 1 cucchiaino di wasabi in polvere o mezzo cucchiaino di wasabi in tubetto, olio di semi di mais

Procedimento per il pane

Impastate bene tutti gli ingredienti (escluso il sesamo) e fate lievitare una notte a temperatura ambiente.

Suddividete l'impasto in panini da 80 g l'uno, formate delle palline, cospargete la superficie di semi di sesamo nero e al raddoppio del volume infornare a 200°C in modalità ventilata.

Procedimento per il burger

Lavate le lenticchie, eliminate le impurità e lessatele in abbondante acqua per 20 minuti, quindi scolatele.

Nel frattempo aggiungete l'acqua bollente al cous cous e lasciate riposare.

Tagliate a tocchetti cipolla e carota, frullatele insieme a farina, tahini, concentrato di pomodoro, lenticchie lessate e spezie: trasferite tutto in una ciotola alla quale aggiungerete il cous cous.

Quando il composto è diventato omogeneo, scegliete il coppapasta del diametro simile al panino e formate i burger. Cuocete 3-4 minuti per lato.

Procedimento per le fondine di zucca

Scaldate l'olio in una padella a fuoco lento con il rosmarino, quindi cuocete le fondine di zucca 2-3 minuti per lato. Lasciate riposare una sopra l'altra.

Procedimento per la cipolla confit

Mescolate tutti gli ingredienti, quindi adagiateli su una teglia da forno, coprite con carta da forno e cuocete a 150°C per circa 80 minuti. Scoprite e proseguite per altri 15 minuti.

Procedimento per i carciofi

Mondate i carciofi, tagliateli a fettine sottili, compresi i gambi.

A parte tritate grossolanamente aglio e mentuccia e miscelateli al pane grattugiato. Aggiungete i carciofi, trasferite il tutto in una teglia da forno, cospargete d'olio e infornare a 200°C per 20 minuti.

Procedimento per la maionese

Versate la bevanda di soia nel bicchiere del frullatore a immersione, aggiungete il succo di lime e il wasabi e iniziate a emulsionare, aggiungendo l'olio a filo, fino a raggiungere la consistenza desiderata.