

Chick burger

Ricetta dello chef stellato Claudio Sadler.

Un hamburger sano di ceci che conquisterà anche i palati più fini.



Lo chef stellato Claudio Sadler ha preparato per noi una ricetta da veri gourmet: un **hamburger integrale con ceci di Merella, feta e cime di rapa, con guacamole e maionese di banana.**

Lasciatevi ispirare da questa ricetta per partecipare al nostro nuovo [concorso "Hamburger. Buono, Autentico e Sano"](#).

Difficoltà: difficile

Costo: alto

Tempo di preparazione: 60 minuti (esclusa la cottura dei ceci)

Ingredienti (Per 10 persone)

20 dischi di pane di farina integrale
olio extravergine di oliva q.b.

Per l'hamburger

1 kg di cime di rapa
400 g di ceci di Merella (in alternativa, ceci comuni)
300 g di formaggio feta
80 g di tuorlo d'uovo
pecorino semistagionato grattugiato q.b.
1 spicchio d'aglio
1 foglia d'alloro
maggiorana
prezzemolo

Per la guacamole

2 avocado
50 g di olio extravergine d'oliva
1 limone
peperoncino macinato q.b.

Per la maionese di banana

1 banana
1 cucchiaino di lecitina di soia
olio di sesamo q.b.
succo di limone q.b.
pepe q.b.

Procedimento per i burger

1. Ammollare i ceci in acqua fredda per una notte.
2. Farli cuocere in acqua fredda rinnovata e profumata con una foglia di alloro e uno spicchio d'aglio in camicia.

3. Una volta cotti, scolare e frullare i ceci con poca acqua.
4. Cuocere le cime di rapa in acqua bollente salata. Scolarle e farle raffreddare.
5. Tagliare finemente le cime di rapa e mescolarle alla passata di ceci.
6. Aggiungere il formaggio feta tagliato a dadini piccoli, unire il tuorlo d'uovo, la maggiorana, il prezzemolo tritato e un po' di pecorino grattugiato.
7. Lavorare bene il tutto e formare gli hamburger. Riporli in frigorifero per farli rapprendere.
8. Trascorso il tempo, cuocerli in una padella antiaderente con un filo d'olio, rigirandoli su entrambi i lati.

Procedimento per la guacamole

1. Frullare la polpa dei due avocado con un po' di succo di limone, olio extravergine di oliva, sale e peperoncino.
2. Versare la guacamole nel sac à poche.

Procedimento per la maionese di banana

1. Frullare una banana con un cucchiaino di lecitina di soia.
2. Aggiungere a filo il succo di limone e un po' di olio di sesamo.
3. Montare fino a ottenere una maionese e pepare.

Procedimento per la finitura

1. Tostare i dischi di pane integrale.
2. Coprirli con un po' di guacamole.
3. Adagiare il burger su un disco di pane e chiudere con l'altro disco di pane.
4. Servire accompagnando con la maionese di banana.