

Hamburger Dolce Amaro

Ricetta di Eva Bertinelli da Tavagnacco (UD).



Oggi scopriamo il procedimento della ricetta prima classificata nella categoria "Blogger" del concorso "Hamburger buono, autentico e sano".

Non un semplice panino ma una vera **esplosione di sapori** è l'hamburger proposto da Eva Bertinelli da Tavagnacco (UD) e che per questo si è meritata il primo posto nella categoria "Blogger" del nostro concorso "Hamburger buono, autentico e sano".

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

1. 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.
2. 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.
3. Reimpastate quindi velocemente e formate delle pagnotte; lasciatele lievitare nel forno coperte da uno straccio umido per circa 5 ore.
4. 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 copritela con uno straccio fino a completo raffreddamento.

Procedimento per i burger

1. Lasciate i fagioli in ammollo per almeno 12 ore.
2. Cuocete i fagioli per circa 30 minuti nella pentola a pressione assieme allo zenzero, alle foglie di alloro e al rosmarino.
3. Tritate mela e carote nel mixer, aggiungete l'uovo, il sale, l'olio e la curcuma, e tenete da parte.
4. Tritate sempre nel mixer anche i fagioli cotti e uniteli al composto in una ciotola capiente, avendo cura di amalgamare bene il tutto.
5. 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

1. Schiacciate il formaggio con una forchetta, aggiungete poca acqua e scioglietelo fino a raggiungere una consistenza cremosa simile allo yogurt greco.
2. Tritate le noci, aggiungetele alla crema di formaggio e incorporate il miele. Mescolate amalgamando bene gli ingredienti.
3. 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.