

Invertiburger

Ricetta di Aurora Zancanaro da Carbonera (TV).



Provate anche voi l'hamburger terzo classificato per la categoria "Lettori" del nostro concorso "Hamburger buono, autentico e sano".

Dall'incontro tra le **lenticchie**, le **spezie** e il **confit di cipolla** nasce l'appetitoso **hamburger di Aurora Zancanaro da Carbonera (TV)** che si è aggiudicato la medaglia di bronzo nella categoria "Lettori" del nostro concorso "Hamburger buono, autentico e sano".

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 di farina Petra 9
mezzo cucchiaio di prezzemolo fresco tritato
1 pizzico di paprica piccante
mezzo cucchiaio di peperoncino in polvere
mezzo cucchiaio di kummel
mezzo cucchiaio 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

1. Impastare bene tutti gli ingredienti (escluso il sesamo) e far lievitare una notte a temperatura ambiente.
2. Suddividere l'impasto in panini da 80 g l'uno, formare delle palline, cospargere la superficie di semi di sesamo nero e al raddoppio del volume infornare a 200°C in modalità ventilata.

Procedimento per il burger

1. Lavare le lenticchie, eliminare le impurità e lessarle in abbondante acqua per 20 minuti, quindi scolarle.
2. Nel frattempo aggiungere l'acqua bollente al cous cous e lasciare riposare.
3. Tagliare a tocchetti cipolla e carota, frullarle insieme a farina, tahini, concentrato di pomodoro, lenticchie lessate e spezie: trasferire tutto in una ciotola alla quale si aggiungerà il cous cous.
4. Quando il composto è diventato omogeneo, scegliere il coppapasta del diametro simile al panino e formare i burger. Cuocere 3-4 minuti per lato.

Procedimento per le fondine di zucca

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

Procedimento per la cipolla confit

Mescolare tutti gli ingredienti, quindi adagiarli su una teglia da forno, coprire con carta da forno e cuocere a 150°C per circa 80 minuti. Scoprire e proseguire per altri 15 minuti.

Procedimento per i carciofi

1. Mondare i carciofi, tagliarli a fettine sottili, compresi i gambi.
2. A parte tritare grossolanamente aglio e mentuccia e miscelarli al pane grattugiato. Aggiungere i carciofi, trasferire il tutto in una teglia da forno, cospargere d'olio e infornare a 200°C per 20 minuti.

Procedimento per la maionese

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