

Hamburger di panzanella e ceci

Ricetta di Simona Malerba da Mira (VE).



È arrivato il momento di svelare la ricetta terza classificata per la categoria "Blogger" del concorso "Hamburger buono, autentico e sano".

Grazie alla **blogger Simona Malerba da Mira (VE)** e al suo appetitoso hamburger possiamo scoprire il **labne**, il tipico formaggio-yogurt di origine mediorientale. Per questo si è meritata la medaglia di bronzo per la categoria "Blogger" nel nostro concorso "Hamburger buono, autentico e sano".

Scoprite altre ricette di Simona sul suo blog zuccheroeviole.com.

Difficoltà: normale

Costo: medio

Preparazione: 60 minuti + 20 minuti di cottura

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 q.b.

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 extra vergine 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 cucchiaio di carota tagliata à la julienne
1 cucchiaino di scalogno tritato
1 disco di pane integrale ai cereali

Procedimento per la panzanella

1. In una ciotola spezzettare il pane raffermo, mezzo cucchiaio 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.
2. Mescolare bene con le mani e lasciar riposare.
3. Una volta che l'impasto si è ammorbidito, foderare una ciotolina con della pellicola, inserire la panzanella pressandola all'interno per dare la forma di mezza sfera e conservare in frigorifero almeno un'oretta (la panzanella non va cotta).

Procedimento per i burger

1. In un mixer frullare i ceci con mezzo cucchiaio di scalogno tritato, un cucchiaino di pomodoro concentrato, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, un cucchiaio di salsa di soia, 1 cucchiaino di pomodoro concentrato, i semi di lino mescolati a tre cucchiai d'acqua, un cucchiaino di farina di riso e paprica a piacere. Mescolare tutto.
2. Scaldare in una padella antiaderente poco olio d'oliva e con l'aiuto di un coppapasta formare il burger con il composto di ceci.
3. Cuocere a fiamma bassa da entrambi i lati fino a quando il burger sarà ben dorato.

Procedimento per la salsa di tofu

Frullare il tofu con gli spinaci cotti, un cucchiaino di wasabi, uno di salsa di soia, tre cucchiai di bevanda di soia, due cucchiai d'olio fino a ottenere una crema morbida e liscia. Se necessario aggiungere 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 mettere a colare lo yogurt per qualche ora finché avrà perso il siero. Trasferirlo in una ciotola e aggiungere erba cipollina tritata o paprica a piacere. Mescolare e tenere in frigorifero.

Composizione dell'hamburger

1. In una padella tostare il disco di pane ai cereali, spalmarlo con abbondante yogurt e salsa di tofu e spinaci.
2. Sistemare una foglia di lattuga, qualche fettina di cetriolo, e la julienne di carote.
3. Aggiungere il burger, spalmarlo con abbondante salsa di tofu, aggiungere un'altra foglia di lattuga, cetrioli, carote, spinaci e qualche pezzetto di scalogno tritato, a piacere un filo d'olio.
3. Terminare con la sfera di panzanella fredda. Servire con il labne a parte.