

## Macché Burger

Ricetta di Wilma Toffoli da Calalzo di Cadore (BL).



Scoprite il procedimento completo della ricetta prima classificata nella categoria lettori del nostro concorso "Hamburger buono, autentico e sano".

È arrivato il momento di scoprire una ad una le **sei ricette vincitrici** del nostro concorso "**Hamburger buono, autentico e sano**". Cominciamo oggi, con la ricetta di Wilma Toffoli da Calalzo di Cadore (BL) che si è aggiudicata il **primo premio per la categoria "Lettori"**.

### 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

1. 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.
2. 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).  
3. Formate i burger e riponeteli in frigo a rassodare per 10-15 minuti.  
4. 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**

1. 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.
2. 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.