

# *Veggie Burger*

RICETTE STRAORDINARIE PER  
HAMBURGER NUTRIENTI A BASE VEGETALE



*Nina Olsson*

Guido Tommasi Editore

# Il veggie burger base

Come avete appena imparato, quando c'è il giusto equilibrio tra i vari elementi, preparare un veggie burger è davvero facile. La struttura che segue è un punto di partenza, ma in alternativa potete creare combinazioni diverse basate sui vostri gusti:

- **Legumi:** i fagioli e le lenticchie, o un misto dei due, sono perfetti come punto di partenza. I fagioli neri sono un'opzione sicura ma, in realtà, tutte le varietà di fagioli sono ottimi leganti. Quanto alle lenticchie, vi suggerisco di usare quelle più tenaci evitando le lenticchie rosse, che sono molto morbide e hanno la tendenza a spappolarsi.
- **Cereali:** i cereali ricchi di amido come il riso, il bulgur o il freekeh sono perfetti per dare struttura e consistenza. Anche i fiocchi d'avena e il pangrattato sono riempitivi ideali. I mix di cereali conferiscono una texture variegata.

Quella di riso e avena, per esempio, è una combinazione superba.

- **Verdure:** cipolle, melanzane e funghi saltati aggiungono sia succulenza che umami. Le verdure come il finocchio e il cavolfiore sono ottimi ingredienti, che conferiscono gusto.
- **Insaporitori:** l'aglio, le erbe, le spezie, i peperoncini, la salsa di soia o il tamari, i formaggi, il lievito alimentare, etc., aggiungono sapori deliziosi. Assicuratevi che ai vostri burger non manchi mai una buona dose di umami.



# VEGGIE BURGER BASE

LEGUMI | CEREALI | VERDURE | INSAPORITORI

**Questa ricetta base è un mix di legumi, cereali, verdure e insaporitori, e segue il semplice modello che ho appena delineato. Regolate la quantità di ciascun gruppo d'ingredienti in modo da creare un composto appiccicoso che ne mantenga la compattezza. Per ottenerne una maggiore, aggiungete altri ingredienti ricchi di amido come cereali e fagioli, e dopo aver assaggiato regolate la quantità di insaporitori. Per creare il vostro burger, selezionate una combinazione d'ingredienti tra quelli citati nei suggerimenti oppure usatene altri simili.**

1. In una ciotola grande, mescolate tutti gli ingredienti del burger, tranne l'olio o il ghee. Mettendo un po' di composto per volta nel robot da cucina, lavoratelo per pochi secondi usando il tasto *pulse* fino a ottenere una consistenza granulosa, non liscia e omogenea. Trasferite man mano il composto nella ciotola e fate un burger di prova per testare la tenuta. Se il composto è troppo umido, regolate la compattezza aggiungendo altri cereali secchi; se invece è troppo asciutto, aggiungete ingredienti umidi. Assaggiate e, se il composto è troppo blando, regolate il condimento con sale o altri insaporitori – dev'essere entusiasmante per il vostro palato.
2. Mettete il composto coperto in frigo per 15 minuti o fino a 24 ore. Dividetelo in 4 parti uguali e usatele per formare i burger.
3. Scaldate una padella con un filo d'olio su fuoco medio-alto e cuocete i burger per 3-4 minuti su ciascun lato fino a doratura. In alternativa, scaldate il forno a 190°C. Disponete i burger su una teglia e infornate per 15-20 minuti, girandoli delicatamente a metà cottura.  
  
Potete anche usare una combinazione di questi due metodi: scaldate il forno a 190°C e scaldate una padella su fuoco medio-alto. Versate un filo d'olio nella padella e cuocete con cura i burger per 2-3 minuti in tutto, girandoli, fino a doratura. Trasferiteli su una teglia e infornate per 10 minuti, girandoli con delicatezza a metà cottura. In questo modo i burger avranno una deliziosa croccantezza e saranno completamente cotti.
4. Tostate leggermente i panini e farciteli con i burger e i topping.

Dosi per 4 burger

## Per i burger

- 300 g di melanzane, cipolle, barbabietole o funghi tagliati grossolanamente e saltati in padella, o più al bisogno
- 300 g di lenticchie o fagioli in scatola scolati, sciacquati e schiacciati con una forchetta, o più al bisogno
- 70 g di riso integrale, bulgur o freekeh cotto, o più al bisogno
- 40 g di fiocchi d'avena o altri cereali, o più al bisogno
- 3 spicchi d'aglio schiacciati
- 2 cucchiaini (10 g) di lievito alimentare o di parmigiano grattugiato
- 2 cucchiaini (30 ml) di salsa di soia o di tamari
- $\frac{3}{4}$  di cucchiaino di sale, o più al bisogno
- $\frac{1}{4}$  di cucchiaino di pepe nero macinato fresco, o più al bisogno
- Erbe, spezie, formaggi o altri sapori forti (facoltativi)
- Olio di oliva o ghee, per friggere
- 4 panini tagliati a metà e tostati leggermente



## ASSOLO DI CIPOLLA CRUDA

CIPOLLA CRUDA | SCORZA DI LIMONE

Non oserei mai proporvi la ricetta della cipolla cruda, ma voglio dire qualche parola su questo topping naturalmente aspro. Tagliatela con grande cura per esaltare al massimo la sua squisita bontà. Sta tutto nella consistenza. Affettatela a rondelle sottili oppure a dadini piccoli.

Un consiglio: per ammorbidire il sapore pungente della cipolla cruda mettetela a bagno in acqua gelata per 20 minuti, quindi sciacquatela e scolatela. Come topping, la cipolla cruda è fantastica nella sua semplicità, ma, se vi sentite creativi e avete voglia di renderla ancora più speciale con una nota fresca extra, aggiungete 1/2 cucchiaino di limone o di scorza di limone e 1 cucchiaino di erbe tagliate fini a porzione. Per ogni porzione, vi serviranno 1 cucchiaino (8 g) di cipolla cruda tagliata a dadini, oppure una cipolla di medie dimensioni per 4 burger.



## CIPOLLE SOTTACETO

CIPOLLA ROSSA | ACETO DI MELE

Un topping rosa acceso dall'aspetto irresistibile che aggiunge uno sfrontato tocco agro-dolce: la controparte perfetta per i burger salati e piccanti. Potete evitare lo sciroppo o lo zucchero, ma un pizzico di dolcezza rende i sottaceti ancora più squisiti.

1 cipolla rossa media tagliata fine  
120 ml di aceto di mele  
1 cucchiaino (20 g) di sciroppo d'agave o di zucchero  
½ cucchiaino di sale, o più a piacere

Mescolate tutti gli ingredienti in una grande ciotola di vetro. Potete conservare le cipolle in frigo per 3-4 giorni, in barattoli ben chiusi.

Dosi per 80-100 g (8-10 porzioni)

### INGREDIENTI ALTERNATIVI

Usate aceto di riso al posto di quello di mele, e zucchero di cocco al posto dell'agave o dello zucchero.



## SCALOGNO CROCCANTE

SCALOGNO | OLIO DI OLIVA

L'aggiunta di scalogno croccante a un burger, soprattutto se dalla consistenza morbida, lo rende ancora più appagante. Per questa ricetta bastano scalogno e olio di oliva, ma potete farne una vera delizia impanando lo scalogno nella farina di riso - così sarà ancora più croccante.

Olio di oliva, per friggere  
1 scalogno piccolo a porzione tagliato a rondelle sottili  
1 cucchiaino (10 g) di farina di riso a porzione (facoltativo)

Se usate la farina di riso, impanate lo scalogno e scuotetelo per togliere l'eccesso. Su fuoco medio-alto scaldate una padella con un filo d'olio di oliva e friggete lo scalogno per 8-10 minuti fino a doratura, mescolando perché non bruci. Togliete dalla padella usando una schiumarola e lasciate raffreddare su uno strato di carta da cucina.

La quantità ottenuta dipende dal numero di scalogni usati.

# BURGER DELLA KASBAH

MELANZANA | FUNGHI | FREEKEH | HARISSA

**Con note di cannella, pistacchio e uvetta, questo burger a base di melanzane è un'istantanea dei sapori tradizionali della cucina nordafricana. Condito con la muhammara, una deliziosa salsa siriana a base di peperoni e noci, sarà un vero successo!**

1. Scaldate il forno a 180°C. Disponete su una teglia i funghi, la melanzana e la cipolla rossa e insaporite con un pizzico di sale e di pepe. Infornate per 30 minuti. Lasciate raffreddare. Mettete le verdure cotte in una ciotola grande insieme al resto degli ingredienti, compresa la cannella, e mescolate. Trasferite il tutto in un robot da cucina e usate il tasto *pulse* per qualche secondo fino a ottenere una consistenza appiccicosa. Coprite e mettete in frigo per 15 minuti o fino a 24 ore.
2. Dividete il composto in 4 parti uguali e usatele per formare i burger. Su fuoco medio-alto scaldate una padella con un filo d'olio di oliva o 1 cucchiaio (15 g) di ghee. Friggete i burger per 3-4 minuti su ciascun lato e insaporiteli con un pizzico di sale e di pepe, quindi disponeteli su una teglia e infornateli per 8-10 minuti.
3. Assemblate, farcendo i panini caldi con i burger e il topping di muhammara, cavolo, chips di patate dolci e avocado.

Dosi per 4 burger

## Per i burger

200 g di funghi  
 1 melanzana piccola tagliata a metà  
 1 cipolla rossa media taglia finemente  
 1 cucchiaino di sale  
 Pepe nero appena macinato, a piacere  
 230 g di freekeh o bulgur cotto  
 80 g di fiocchi d'avena  
 3 spicchi d'aglio schiacciati  
 3 cucchiaini (30 g) di pistacchi tritati  
 2 cucchiaini (20 g) di uvette tagliate fini  
 2 cucchiaini (10 g) di lievito alimentare  
 o parmigiano grattugiato  
 1 cucchiaio (15 g) di harissa fatta  
 in casa (pag. 94) o acquistata  
 1 cucchiaino di pimentón  
 1 cucchiaio di cannella in polvere  
 Olio vegetale o ghee, per friggere

4 panini tagliati a metà e tostati  
 leggermente

## Per il topping

Muhammara (pag. 92)  
 Cavolo rosso affettato finemente  
 Chips di patate dolci fritte o al forno  
 Avocado



*Salsa bbq Orientale*  
*(pag. 102)*





Il veggie buger è il futuro: bello, sano, delizioso  
e irresistibile anche per chi non è vegetariano.  
Le ricette di Nina Olsson, corredate da splendide  
fotografie, ci guidano in un universo fatto di burger  
preparati in mille sorprendenti declinazioni ispirate  
agli ingredienti di tutto il mondo, con suggerimenti  
sulle varianti vegane e senza glutine.



25€ IVA inclusa

ISBN: 978 88 6753 2377



9 788867 532377



Guido Tommasi Editore

[www.guidotommasi.it](http://www.guidotommasi.it)