

# *Veggie Burger*

RICETTE STRAORDINARIE PER  
HAMBURGER NUTRIENTI A BASE VEGETALE



*Nina Olsson*

Guido Tommasi Editore

# Sommario

---

|     |   |
|-----|---|
| 6   | Introduzione  |
| 10  | L'ABC del veggie burger:<br>anatomia di un perfetto veggie burger |
| 22  | Europa del Nord   |
| 52  | Europa del Sud  |
| 76  | Medioriente e Nordafrica  |
| 98  | Asia  |
| 130 | Stati Uniti e America Latina                                      |
| 154 | Suggerimenti per i vostri veggie burger                           |
| 156 | L'autrice   |
| 156 | Ringraziamenti  |
| 157 | Indice  |



## COME USARE QUESTO LIBRO

Le ricette che trovate in queste pagine sono state create per essere facili da preparare e adattabili. Se vi manca una spezia o un cereale di una certa ricetta, non fatevi scoraggiare e sostituiteli con qualcosa di simile che avete a disposizione. Molte ricette sono adatte ai vegani o possono essere veganizzate facilmente. Troverete anche una grande varietà di salse, dip e topping, che potete abbinare nei modi più diversi. I burger si ispirano alle tradizioni culinarie di tutto il mondo, e mixarle come più preferite è un modo fantastico per godersi queste creazioni!

### FORCHETTA E ROBOT DA CUCINA

Preparare il composto: i burger di questo libro si preparano per la maggior parte miscelando i vari ingredienti. C'è più di un modo per prepararli, quindi sentitevi liberi di scegliere quello che preferite. Potete realizzare facilmente il composto usando le mani, una forchetta o un robot da cucina. Se usate le mani o una forchetta, tagliate in pezzetti piccoli i funghi saltati in padella e le verdure più spesse prima di aggiungerli al resto, e usate una forchetta per spezzare e schiacciare i fagioli prima di mescolarli agli altri ingredienti. Se usate un robot da cucina, fate attenzione a non lavorare troppo il composto.

### FORMARE I BURGER

Formare i burger usando le mani è facilissimo. Potete servirvi anche di coppapasta di metallo da riempire con il composto. Con una spatola trasferite i burger in una padella con olio bollente e alla fine sul pane da burger.

### FORNO O PADELLA

Tutti i burger da preparare in padella possono essere cotti anche in forno. In genere, preferisco la padella perché conferisce una consistenza più compatta e croccante, tuttavia il forno è un'ottima opzione se non vi sentite sicuri a cuocerli in padel-

la. Friggere i burger è un'abilità che si acquisisce col tempo; basterà qualche tentativo per prenderci la mano e, anche in questo caso, vale il discorso che si fa per i pancake: la pratica rende perfetti. Per ottenere il risultato migliore, friggetene uno alla volta. È sempre meglio servirli caldi, non appena sono pronti.

### TEMPI E TEMPERATURE

Non è indispensabile lasciar riposare in frigo il composto prima di formare i burger e cuocerli, ma in questo modo sarà più compatto e più facile da lavorare. I tempi possono variare molto a seconda del tipo di fornello usato, e così la stessa temperatura può dare risultati diversi da cucina a cucina. Tenete d'occhio i burger man mano che si dorano per evitare di bruciarli. Dal momento che non contengono carne, non è necessario che siano completamente cotti, come accade invece con gli hamburger tradizionali. L'importante è che siano caldi e che abbiano un aspetto appetitoso, quindi non preoccupatevi: non è una scienza esatta. Fidatevi di voi stessi quando cuocete i vostri favolosi veggie burger!

### BURGER SENZA GLUTINE

I topping e i contorni suggeriti in questo libro sono intercambiabili a vostro piacimento. Come panini, potete usare quelli gluten-free oppure alternative come l'avocado, il riso e i funghi portobello. Quando, nell'elenco ingredienti, trovate la salsa di soia, potete usare il tamari o una salsa di soia senza glutine. Tutti i composti possono essere facilmente trasformati in polpettine vegetariane, oppure aggiunti alle insalate o a piatti di cereali gluten-free.

### VEGAN

Ogni volta che nell'elenco ingredienti trovate latticini, formaggi o miele, potete sostituirli con alternative vegane.





# L'ABC DEL VEGGIE BURGER

## ANATOMIA DI UN PERFETTO VEGGIE BURGER

Le ricette di questo libro sono tutte molto flessibili. Quando preparate i burger, potete sostituire facilmente alcuni ingredienti con altri simili e decidere di usare la forchetta e le mani invece del robot da cucina. In questo capitolo imparerete come aggiustare il composto in modo da ottenere burger saporiti, succulenti e dalla consistenza perfetta. In fondo al libro troverete una comoda tabella che riassume le caratteristiche dei vari ingredienti e spiega la loro funzione nei veggie burger.

Chiunque può diventare un maestro nell'arte di preparare burger straordinari. Questo capitolo è una guida alle tecniche e all'uso degli ingredienti.

E adesso, avanti coi burger!

**UMAMI POWER**

L'umami è il nostro quinto gusto base ed è un elemento essenziale per la preparazione dei burger. Potete aggiungere umami al composto usando ingredienti come funghi, aglio, salsa di soia, alghe, formaggio e lievito alimentare.



## 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





Il veggie burger base (pag. 21) con aneto fresco, succo di limone e maionese alla senape (pag. 38)

## EUROPA DEL NORD

In Nord Europa, gli inverni sono lunghi e freddi, e solo le verdure più resistenti, come le radici, le cipolle e i cavoli, crescono rigogliose. A dispetto del clima aspro, la cucina nordica è tutt'altro che limitata o noiosa! Sfruttando al meglio piante come aglio, cipolla e porro e usando in abbondanza erba cipollina e aneto (noto anche come «l'aglio del nord»), si posso creare piatti davvero deliziosi!

I cereali più diffusi in queste regioni sono il farro spelta, l'avena, l'orzo e la segale. Usateli insieme a radici, erbe, funghi, cipolle e noci, oppure aggiungete delle alghe per ottenere veggie burger dall'aroma marino tipicamente nordico.

I piatti del Nord Europa spesso si basano sulla spiccata acidità di ingredienti come i sottaceti, in particolare i cetriolini, i crauti o le cipolle in agrodolce. La senape e il rafano sono molto usati per aggiungere un tocco piccante in più!



## BURGER STROGANOFF

PIMENTÓN (PAPRIKA AFFUMICATA) | FUNGHI | RISO INTEGRALE | CETRIOLINI SOTTACETO

**Questo burger si ispira allo stroganoff, celebre piatto della cucina russa. Non c'è da stupirsi che questo stufato, ricco di paprika dal sapore caldo e affumicato, sia amato in tutto il mondo. La combinazione di funghi salati e succo di limone pungente crea un aroma robusto e stuzzicante. Servite con panna acida o yogurt e verdure sottaceto e potrete godervi un delizioso stroganoff sotto forma di burger. Per il vostro palato sarà una festa!**

1. Per preparare i burger: scaldate il forno a 180°C. Disponete i funghi, i fagioli neri e le cipolle su una teglia. Salate leggermente e aggiungete un pizzico di timo. Infornate per 35 minuti, girando gli ingredienti dopo 15-20 minuti. Togliete la teglia dal forno e lasciate raffreddare. Abbassate la temperatura a 140°C.
2. Mettete nel robot da cucina le verdure raffreddate e il peperone rosso. Tritate, premendo più volte il tasto *pulse*. Trasferite il tutto in una ciotola grande e aggiungete gli ingredienti rimasti, fino alla sriracha compresa. Assaggiate e, se necessario, regolate di pepe e sale. Mettete in frigo il composto coperto per 15 minuti o fino a 24 ore.
3. Dividete il composto in 4 parti uguali e formate i burger. Su fuoco medio-alto scaldate una padella con un filo d'olio oppure 1 cucchiaio (15 g) di ghee. Cuocete ciascun burger per 2-4 minuti su ciascun lato. Salate e pepate leggermente.
4. Assemblate, farcendo i panini con i burger e i topping.

Dosi per 4 burger

### Per i burger

400 g di funghi tagliati  
 110 g di fagioli neri in barattolo scolati, sciacquati e schiacciati con una forchetta  
 1 cipolla tagliata in quattro  
 $\frac{3}{4}$  di cucchiaino di sale  
 1 cucchiaio (3 g) di foglie di timo fresco  
 1 peperone rosso arrostito in barattolo  
 300 g di lenticchie di Puy, o altre lenticchie verdi, cotte  
 2 cucchiaini (30 g) di tahina  
 2 cucchiaini (30 ml) d'olio di semi di colza  
 2 cucchiaini (30 ml) di succo di limone fresco  
 2 spicchi d'aglio schiacciati  
 1 cucchiaio di pimentón (paprika affumicata)  
 1 cucchiaio (15 ml) di fumo liquido (facoltativo)  
 1 cucchiaio (15 ml) di succo di limone fresco  
 50 g di riso integrale cotto  
 2 cucchiaini più 1 cucchiaino (5 g) di foglie di prezzemolo fresco tritate  
 2 cucchiaini e  $\frac{1}{4}$  di sriracha o di un'altra salsa piccante, a piacere  
 1 cucchiaino di sale, o più al bisogno  
 Pepe nero appena macinato, a piacere  
 Olio vegetale o ghee, per friggere

4 panini tagliati a metà e tostati leggermente

### Per il topping

Cetriolini sottaceto a fettine  
 Panna acida, yogurt greco o crème fraîche vegana  
 Foglie di prezzemolo fresco  
 Peperoni grigliati (facoltativi)



## LE PARISIEN

LENTICCHIE DI PUY | ERBE DI PROVENZA | GRUYÈRE | MARMELLATA DI ALBICOCCHE

**Voilà** – ecco un autentico cheeseburger francese! La cucina francese è sinonimo di vino ed erbe e questa ricetta ne ripropone i sapori grazie all'aroma intenso delle erbe e a quello delicato del timo! Associate al pangrattato tostato, alla senape, al miele e allo scalogno, le lenticchie rendono il burger corposo, e le fette di gruyère come topping aggiungono un ulteriore tocco sapido. Un altro topping che adoro sono le chips di radici arrosto per la loro croccantezza. Potete prepararle voi o acquistarle già pronte in un negozio bio. Per i miei burger, amo preparare chips di barbabietole e patate dolci o di barbabietole e patate.

1. Scaldare il forno a 220°C.

Per preparare i burger: scaldare su fuoco medio-alto una padella con un filo d'olio di oliva o 1 cucchiaio (15 g) di ghee. Aggiungete lo scalogno e le erbe di Provenza. Rosolate per circa 5 minuti fino a rendere lo scalogno morbido e traslucido. Trasferite in una ciotola grande e aggiungete gli altri ingredienti, fino al pangrattato compreso. Mescolate il composto con le mani fino a ottenere una consistenza appiccicosa.

Assaggiare e, se ne necessario, regolare di sale e di pepe. Mettete in frigo il composto coperto per 15 minuti o fino a 24 ore.

2. Dividete il composto in 4 parti uguali e usatele per formare i burger, che disporrete su una teglia e infornerete per 15-18 minuti, girandoli delicatamente a metà cottura.

3. Poco prima che siano pronti, disponete su ciascun burger una fetta di gruyère. Assemblate, farcendo i panini con i burger e aggiungendo i topping.

Dosi per 4 burger

### Per i burger

Olio di oliva o ghee, per friggere  
130 g di scalogno tagliato a rondelle sottili  
1 cucchiaio (3 g) di erbe di Provenza  
400 g di lenticchie di Puy, o altre lenticchie verdi, cotte  
550 g di riso integrale cotto  
2 spicchi d'aglio schiacciati  
2 cucchiai (5 g) di timo fresco tagliato fine  
1 cucchiaio (15 ml) di aceto di vino rosso  
¾ di cucchiaino di sale, o più a piacere  
¼ di cucchiaino di pepe nero appena macinato, o più a piacere  
1 cucchiaio (11 g) di senape  
1 cucchiaino di miele o 1 abbondante di zucchero di canna integrale  
45 g di pangrattato tostato o 40 g scarsi di panko

4 fette di gruyère  
4 panini tagliati a metà e tostati leggermente

### Per il topping

Cipolle caramellate (pag. 32)  
Marmellata o confit di albicocche (o un'altra marmellata dolce)  
Maionese o maionese vegana (pag. 152)  
Chips di radici (pag. 138; facoltative)



Ricetta dei panini al latte a pag. 67



## BURGER PICCANTE FAVE ED ERBE

ANETO | FAVE | VERDURE GRIGLIATE | CHIPS DI RADICI | CIPOLLE CAMELLATE

Questa ricetta si ispira ai burger di fave serviti da Burgermeister, un ristorante di Amsterdam che offre classici hamburger a base di carne ma anche veggie burger veramente deliziosi! La versione originale è caratterizzata da spezie ed erbe mediorientali, ma io ho deciso di unire alle fave ingredienti tipicamente nordici come il porro e l'aneto, che si sposano bene con il coriandolo e la maionese al limone.

1. Per preparare la maionese al limone: mescolate gli ingredienti. Coprite e conservate in frigo.
2. Per preparare i burger: su fuoco medio-alto scaldate una padella con un filo d'olio e rosolate la cipolla finché non diventa trasparente. Aggiungete il porro e cuocete per un altro minuto.
3. Mescolate gli ingredienti del burger in una ciotola e mettete il composto coperto in frigo per 15 minuti, o fino a 24 ore.
4. Divide il composto in 4 parti uguali e usatele per formare i burger. Su fuoco medio-alto scaldate una padella con un filo d'olio o 1 cucchiaino (15 g) di ghee e cuocete i burger per 3-4 minuti su ciascun lato. Aggiunte un pizzico di sale e di pepe.
5. Assemblate, facendo i panini con i burger, la maionese al limone e i topping. Servite con le chips di radici.

Dosi per 4 burger e circa 100 g di maionese al limone

### Per la maionese al limone

100 g di maionese o maionese vegana (pag. 152)

La scorza di ½ limone

### Per i burger

Olio vegetale o ghee, per friggere

1 cipolla tagliata a fette

30 g della parte bianca del porro tagliata a dadini

40 g di anacardi tostati e macinati

300 g di fave in barattolo scolate, sciacquate e schiacciate con una forchetta

4 cucchiaini (16 g) di aneto fresco tritato finemente

3 cucchiaini (3 g) di coriandolo fresco tritato finemente

½ cucchiaino (8 ml) d'olio di oliva

2 cucchiaini (8 g) di prezzemolo fresco tritato finemente

1 uovo di semi di lino o chia (pag. 14)

2 spicchi d'aglio schiacciati

200 g di pankò o pangrattato classico

3 cucchiaini (15 g) di lievito alimentare o parmigiano grattugiato

1 cucchiaino (15 ml) di salsa piccante, per esempio la sriracha

¾ di cucchiaino di sale, o più a piacere

¼ di cucchiaino di pepe nero appena macinato

1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato

4 panini tagliati a metà e tostati leggermente

chips di radici (pag. 138)

### Per il topping

Cipolle caramellate (pag. 32)

Verdure grigliate, per esempio melanzane e peperoni

Pomodoro e cetriolo fresco



## SMÖRGÅS BURGER

TARTARE DI BARBABIETOLA | PANNA ACIDA AL RAFANO | CHIPS DI RADICI | AVOCADO

A noi svedesi piace mangiare l'insalata di barbabietola sul pane, e chiamiamo questi panini aperti e guarniti con vari topping *smörgås*. Questo è un burger a base di tartare di barbabietola e quinoa accompagnato da un topping di panna acida al rafano. In questo caso la trovata è l'avocado usato al posto del pane. Benché non si tratti di un tipico ingrediente scandinavo, si sposa alla perfezione con i freschi sapori della cucina nordica. Naturalmente, potete servire questi burger di tartare anche su una fetta di pane normale.

1. Per preparare la panna acida al rafano: mescolate tutti gli ingredienti, coprite e conservate in frigo fino al momento di assemblare.
2. Per preparare i burger: mescolate gli ingredienti in una ciotola. Formate 4 burger e disponeteli su un vassoio. Copriteli con la pellicola trasparente e metteteli in frigo per 15 minuti, o fino a 24 ore.
3. Tagliate la parte arrotondata degli avocado in modo che rimangano stabili su una superficie piatta e guarniteli con i burger di tartare e i vari topping. Se volete, chiudeteli con le altre metà degli avocado, oppure mangiateli in stile *smörgås*, ovvero aperti.

Dosi per 4 burger

### Per la panna acida al rafano

200 ml di crème fraîche, yogurt greco, panna acida o crème fraîche vegana  
3 cucchiaini (50 ml) di rafano appena grattugiato (assaggiate e regolate la quantità)  
1 cucchiaino di succo di limone  
Sale, a piacere

### Per i burger

250 g di barbabietole sbucciate, cotte e tagliate finemente  
75 g di quinoa rossa cotta e scolata  
1 cucchiaino di miele o sciroppo d'agave  
75 g di formaggio di capra, feta o formaggio vegano sbriciolato  
Sale e pepe nero appena macinato  
1 cucchiaino d'olio extravergine di oliva  
2-3 scalogni tagliati finemente

2-4 avocado denocciolati e tagliati trasversalmente

### Per il topping

Cipolle sottaceto (pag. 30)  
Insalata verde  
Panna acida al rafano  
Chips di radici (pag. 138)  
Spicchi di limone appena tagliato  
Germogli (io ho usato quelli di barbabietola)





# EUROPA DEL SUD

La cucina del Sud è famosa per i suoi deliziosi piatti baciati dal sole. La dieta mediterranea, povera di grassi saturi e ricca di fibre e vitamine, è considerata una delle più sane al mondo ed è una fantastica fonte d'ispirazione.

L'aglio, le olive e i pomodori sono ingredienti che brillano nelle ricette del sud della Francia, della Spagna, dell'Italia e della Grecia. Inoltre, grazie al clima mite di questi Paesi, verdure come zucchine, melanzane, peperoni e basilico e frutti come arance, limoni, uva e tantissimi altri crescono abbondanti e rigogliosi. I sapori dell'Europa del Sud non passano mai di moda perché, come spesso vengono descritti, sono semplici e sofisticati al tempo stesso.

## SPICCHI DI PATATE DOLCI

PATATE DOLCI

Gli spicchi di patate sono il contorno perfetto per i burger. Questi sono da leccarsi i baffi e li troverete deliziosi anche con dip come la salsa romesco e la tapenade di kalamata (vedi a destra), o con una salsa all'aglio come il toum di anacardi (pag. 92).

500 g di patate dolci sbucciate e tagliate a spicchi  
timo, paprika e rosmarino, a piacere  
Un filo d'olio di oliva  
Sale e pepe nero appena macinato, a piacere

1. Scaldate il forno a 200°C. In una ciotola grande, mescolate gli spicchi con il timo, la paprika, il rosmarino e l'olio di oliva. Aggiungete sale e pepe a piacere.
2. Disponete su 2 teglie e infornate per 30 minuti, girando gli spicchi a metà cottura. Serviteli caldi con la salsa romesco o con i vostri dip preferiti.

Dosi per 4 persone, come contorno

### CONSIGLIO!

Cospargete gli spicchi con altre spezie. Provate la cannella, il peperoncino in scaglie, il lievito alimentare, il ras el hanout, il pimentón (paprika affumicata), etc.

La salsa bianca nella foto è il toum di anacardi, un dip all'aglio che ricorda l'aioli. Per la ricetta, vedi pag. 92.

## SALSA ROMESCO

MANDORLE | PEPERONE

ROSSO ARROSTO

Se fate un viaggio in Spagna, noterete che la salsa romesco non manca mai nei menu di caffè e ristoranti. Versatile e saporitissima, si prepara con mandorle tostate, peperoni, pimentón (paprika affumicata) e pangrattato. È veramente squisita!

75 g di mandorle tostate  
75 g di pangrattato tostato  
3 cucchiaini (47 g) di passata di pomodoro  
2 spicchi d'aglio pelati  
1 peperone rosso arrosto in barattolo  
1 cucchiaio (15 ml) di aceto di sherry  
1 cucchiaino di pimentón (paprika affumicata)  
1 cucchiaino di sale  
1 presa di peperoncino in scaglie  
70 ml d'olio di oliva

Mettete tutti gli ingredienti, tranne l'olio di oliva, in un robot da cucina, e tritateli finché non si amalgamano. Versate lentamente l'olio nel composto e tritate di nuovo fino a ottenere una consistenza vellutata. Trasferite in un contenitore con coperchio e riponetelo in frigo. Si conserva per 2-3 giorni.

Dosi per 400 ml

## TAPENADE DI KALAMATA

OLIVE KALAMATA | CAPPERI

La tapenade è deliziosa sia da spalmare che come topping! In questa ricetta, uso le olive nere ma potete usare anche quelle verdi. Quando vengono colte, le olive sono giovani e verdi, e diventano nere man mano che maturano. Sono un ingrediente fondamentale nella cucina dell'Europa del Sud, e aggiungono una ricca nota salata e aromatica alle varie preparazioni. La tapenade è una pasta di olive e capperi tritati finemente. Potete usarla come topping o aggiungerla nell'impasto stesso dei burger.

200 g di olive nere denocciolate e tritate finemente  
2 cucchiaini (18 g) di capperi  
2 spicchi d'aglio schiacciati  
6 cucchiaini (100 ml) d'olio di oliva

Tritate tutti gli ingredienti in un robot da cucina per qualche secondo e conservate la tapenade in frigo, in un contenitore chiuso, fino al momento di servire. Può durare circa una settimana.

Dosi per 350 ml



## BURGER CAPRESE

POMODORI SECCHI | PISTOU DI POMODORO | BASILICO | BURRATA

**Questo burger è un omaggio ai sapori tradizionali della cucina italiana. La combinazione di pomodoro, aglio, aceto balsamico ed erbe è assolutamente squisita. Il topping di basilico fresco e burrata crea un contrasto irresistibile! Tutti a tavola!**

1. Per preparare i burger: su fuoco medio-alto scaldate una padella con un filo d'olio di oliva o 1 cucchiaino (15 g) di ghee. Fate rosolare la cipolla per 6-7 minuti finché non diventa traslucida. Trasferite in una ciotola.
2. Mettete di nuovo la padella sul fuoco con altro olio di oliva e cuocete i funghi sino a renderli morbidi e dorati. Quindi versateli nella ciotola con la cipolla e aggiungete gli altri ingredienti.
3. Tritateli grossolanamente poco per volta nel robot da cucina, usando il tasto *pulse*, fino a ottenere un composto granuloso, con pezzi visibili. Dividetelo in 4 parti uguali e usatele per formare i burger.
4. Su fuoco medio-alto scaldate una padella con un filo d'olio di oliva e cuocete i burger per 3-4 minuti su ciascun lato finché non saranno dorati.
5. Assemblate, facendo i panini con i burger e il topping di burrata, basilico, aceto balsamico, pistou di pomodoro e pomodoro fresco a fette.

Dosi per 4 burger

### Per i burger

Olio di oliva o ghee, per friggere  
 1 cipolla tagliata finemente  
 250 g di funghi tagliati a tocchetti  
 50 g di pomodori secchi ammollati tagliati finemente  
 200 g di lenticchie scure cotte  
 1 cucchiaino (15 ml) d'olio di oliva  
 1 cucchiaino (2 g) di foglie di maggiorana fresca  
 1 cucchiaino (15 ml) di aceto balsamico o vino rosso  
 1 cucchiaino di sciroppo d'agave o miele  
 2 spicchi d'aglio  
 50 g di lievito alimentare o parmigiano  
 70 g di panko o pangrattato classico  
 70 g di farro o riso integrale cotto  
 20 g di basilico tagliato finemente  
 Sale e pepe appena macinato, a piacere

4 panini, ad esempio la ciabatta, oppure funghi portobello usati come panini

### Per il topping

Burrata  
 Foglie di basilico fresco  
 Aceto balsamico  
 Pistou di pomodoro (pag. 73)  
 Pomodoro fresco a fette



## BURGER PORTOBELLO

FUNGHI PORTOBELLO | PATATE DOLCI | PISTOU DI NOCI

**Questo burger, che usa i funghi portobello al posto del pane, è forse il più semplice di questo libro, ma è anche incredibilmente squisito. È vegano e gluten-free.**

1. Su fuoco medio-alto scaldate una padella con un filo d'olio di oliva. Saltate le fette di peperone rosso per 3-4 minuti, quindi mettetele da parte fino al momento di assemblare.
2. Mettete di nuovo la padella sul fuoco e aggiungete un altro filo d'olio e i 2 funghi portobello, cuocendoli 1 minuto per lato. Condite con un pizzico di sale e abbassate leggermente il fuoco. Coprite e lasciate cuocere i funghi a vapore, girandoli due volte. Ripetete con gli altri portobello, che toglierete dalla padella quando pronti.
3. Alzate il fuoco, aggiungete un altro filo d'olio e mettete a cuocere due fette di patate dolci con un pizzico di sale e di peperoncino rosso in scaglie. Cuocetele per 3-5 minuti in tutto, girandole finché non sono pronte.
4. Assemblate il burger, usando i funghi al posto del pane e farcendoli con le patate dolci, il peperone rosso, l'avocado, gli spinaci, le cipolle, il pistou e la crema di anacardi al limone. Buon appetito!

Dosi per 4 burger

### Per i burger

Olio di oliva o ghee, per friggere  
 1 peperone rosso tagliato a rondelle  
 8 funghi portobello privati del gambo  
 Sale e pepe appena macinato, a piacere  
 8 rondelle di patate dolci spesse circa 3 mm  
 Peperoncino in scaglie, come condimento

### Per il topping

1 avocado tagliato a fette  
 1 mazzetto di spinaci baby o rucola  
 Cipolle caramellate (pag. 32)  
 Pistou di noci (pag. 73)  
 Crema di anacardi al limone (pag. 142)





# MEDIORIENTE E NORDAFRICA

La cucina mediorientale e quella nordafricana sono ricchissime di sapori forti e vibranti. Di solito, i piatti di queste regioni sono caratterizzati da un equilibrio tra sapori speziati e terrosi e note agrumate ed erbacee.

Sono le spezie a fare la parte del leone: zafferano, cannella, chiodi di garofano, coriandolo e cumino sono squisiti e danno personalità a ogni piatto. Altri ingredienti molto usati sono le olive, le noci, i peperoni, la tahina, i datteri, il prezzemolo, la menta, i ceci e il melograno. Tra i cereali più popolari: il riso, il freekeh, il bulgur di grano e il couscous.

Nelle prossime pagine troverete un vero e proprio buffet di burger ispirati a questi sapori entusiasmanti.

## BURGER LAHMACUM

LENTICCHIE DI PUY | CORIANDOLO | TOUM DI ANACARDI | HARISSA

I sapori di questo burger si ispirano alla *lahmacum*, la pizza della tradizione turca e armena. Benché in origine sia un piatto a base di carne, il gusto prelibato della *lahmacum* deriva dal contrasto fra le spezie piccanti, l'insalata fresca e la salsa all'aglio, qui un *toum* di anacardi. Le lenticchie insaporite con cannella, cumino e coriandolo si trasformano in burger deliziosi, da guarnire con insalata croccante, cipolle e salse.

1. Per preparare i burger: scaldate il forno a 60°C. Su fuoco medio-alto scaldate una padella grande con un filo d'olio di oliva o 1 cucchiaio (15 g) di ghee. Aggiungete i funghi e cuoceteli per 7-8 minuti o finché non si sono ammorbiditi e il liquido in eccesso non è evaporato. Aggiungete l'aglio e rosolate ancora per 1 minuto.

2. Mescolando, aggiungete le lenticchie, l'harissa, il cumino, il sale e la cannella. Cuocete il tutto per 3-4 minuti o finché non è fragrante e il liquido in eccesso non è evaporato.

3. Unite le noci, il bulgur, il coriandolo e i pomodori secchi. Trasferite un po' per volta nel robot da cucina e, con il tasto *pulse*, tritate grossolanamente fino a ottenere una consistenza granulosa, con pezzi ancora visibili. Mettete il composto coperto in frigo per 15 minuti o fino a 24 ore.

Dividete in 4 parti uguali e usatele per formare dei piccoli burger, che cuocerete in una padella su fuoco medio-alto per 2-3 minuti su ciascun lato o fino a doratura. Aggiungete un pizzico di sale e di pepe, a piacere, disponete i burger su una teglia e infornate per 8-10 minuti.

4. Assemblate, farcendo il pane con i burger e il topping di *toum*, cipolle rosse, insalata, menta e coriandolo.

Dosi per 4 burger

### Per i burger

Olio di oliva o ghee, per friggere  
 200 g di funghi tagliati a tocchetti  
 3 spicchi d'aglio schiacciati  
 250 g di lenticchie di Puy  
 o altre lenticchie scure cotte  
 2 cucchiaini (30 g) di harissa fatta in casa (pag. 94) o acquistata  
 1 cucchiaino di cumino in polvere  
 $\frac{3}{4}$  di cucchiaino di sale, o più a piacere  
 1 presa di cannella in polvere  
 100 g di noci leggermente tostate e macinate  
 50 g di bulgur o riso integrale cotto  
 15 g di foglie di coriandolo fresco tritato finemente  
 50 g di pomodori secchi ammollati, scolati e frullati  
 Pepe nero appena macinato, a piacere

4 panini tagliati a metà e tostati leggermente

### Per il topping

*Toum* di anacardi (pag. 92)  
 Cipolla rossa a fette  
 Insalata iceberg tagliata finemente  
 1 manciata di foglie di menta fresca tritate finemente  
 1 manciata di coriandolo fresco tritato finemente



## 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. Scaldare 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 scaldare 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 cucchiai (30 g) di pistacchi tritati  
 2 cucchiai (20 g) di uvette tagliate fini  
 2 cucchiai (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



# ASIA

Con la sua grande ricchezza di sapori e di stili di cucina diversi, l'Asia è una terra piena di suggestioni culinarie. Il riso è il cereale più popolare e viene utilizzato in tutto il continente. Altri ingredienti tipici sono lo zenzero, l'aglio, i semi di sesamo, la soia e i peperoncini, che sono alla base dei curry e dei piatti al salto più irresistibili del mondo! Inoltre l'Asia è la patria del tofu e del tempeh, entrambi ingredienti straordinari per preparare dei burger semplicemente squisiti.

Nel Sudest asiatico, soprattutto in India, in Malesia e in Indonesia, sono molto usati il cocco, il coriandolo fresco, il tamarindo e la citronella per preparare confortanti piatti al curry. La cucina thai, quella cinese e quella vietnamita offrono pietanze al wok e saporitissime salse a base di soia davvero insuperabili. Non bisogna poi dimenticare i sapori rinfrescanti e rinvigorenti della cucina giapponese - avete presente il wasabi? Insomma, la cucina asiatica non è mai noiosa!



# BURGER DI MELANZANE CON NOODLE IN SALSA BBQ

MELANZANE | SALSA BBQ ORIENTALE | FUNGHI PORTOBELLO

Questi burger, serviti con una dose generosa di salsa BBQ orientale, sono semplicemente divini. Le melanzane abbrustolite sono una base fantastica per le salse piccanti. Per rendere i burger ancora più allettanti, accompagnateli allo slaw di noodle arcobaleno (pag. 104). Ma se non avete tempo, serviteli con carota grattugiata e nastri di cetriolo conditi con un filo di aceto di riso. In questa ricetta uso i funghi portobello al posto del pane perché stanno benissimo con le melanzane, ma potete sostituirli con i panini che preferite.

1. Per preparare i burger: su fuoco medio-alto scaldate una bisticchiera con un filo d'olio. Insaporite le fette di melanzane con un pizzico di sale e frigatele per 7-8 minuti su ciascun lato. Trasferitele su un piatto.
2. Per preparare la salsa BBQ orientale: su fuoco medio-alto scaldate una casseruola con un filo d'olio e rosolate lo scalogno banana con l'anice stellato per 8-10 minuti finché non cominciano a caramellarsi. Mescolando, aggiungete il resto degli ingredienti, abbassate la fiamma al minimo e lasciate sobbollire per 7-8 minuti. Togliete l'anice stellato dalla casseruola ed eliminatelo.
3. Aggiungete alla salsa le fette di melanzana e fate sobbollire per altri 2-3 minuti. Spegnete il fuoco.
4. Su fuoco medio-alto scaldate un'altra padella con un filo d'olio e aggiungete i funghi portobello – meglio se un po' alla volta. Rosolateli per 1 minuto su ciascun lato, quindi coprite. Lasciate cuocere i funghi a vapore per 3 minuti, togliete il coperchio e lasciate raffreddare. Assorbite il liquido in eccesso con della carta da cucina.
5. Servite immediatamente, disponendo tra due funghi portobello le melanzane, uno strato di maionese e lo slaw di noodle arcobaleno.

Dosi per 4 burger e circa 200 ml di salsa BBQ orientale



## Per i burger

Olio vegetale, per friggere  
1 melanzana classica di medie dimensioni o 2 melanzane asiatiche piccole tagliate in 12 fette spesse circa 1 centimetro  
Sale, a piacere  
8 funghi portobello

## Per la salsa BBQ orientale

Olio vegetale, per friggere  
2 scalogni banana o 1 cipolla rossa grande tagliati finemente  
1 anice stellato  
500 ml di brodo vegetale  
6 cucchiaini più 2 cucchiaini (100 ml) di salsa hoisin (pag. 104)  
3 cucchiaini più 1 cucchiaino (50 ml) di salsa di soia o tamari  
3 cucchiaini (60 g) di miele o sciroppo d'agave  
3 cucchiaini (45 g) di ketchup fatto in casa (pag. 47)  
2 cucchiaini più 2 cucchiaini (40 ml) di acqua  
2 spicchi d'aglio schiacciati  
1 cucchiaino (15 g) di sriracha  
1 cucchiaino (15 ml) di aceto di riso  
1 cucchiaino (5 g) di zenzero fresco grattugiato

## Per il topping

Slaw di noodle arcobaleno (pag. 104)  
Maionese (pag. 152)



## MINIBURGER DI SUSHI

PANINI DI RISO | AVOCADO | GARI | NORI | MAIONESE AL WASABI

I sushi burger sono molto popolari sui social media – e trasformati in miniburger sono perfetti stuzzichini da party! È incredibilmente facile preparare i panini di riso usando le formine per biscotti, ed è anche un modo divertente per utilizzare gli avanzi di riso. Questi burger sono particolari e deliziosi, ricchi di sapori freschi con una nota pungente di wasabi e gari.

1. Per i panini di riso: riempite con il riso 8 miniformine per biscotti (dal diametro di circa 3 cm). Premete e appiattite con le mani, quindi coprite con la pellicola e conservate in frigo per 1 ora o più.
2. Per preparare il tofu alla salsa di soia e pepe nero: in una ciotola ampia e bassa, mescolate la salsa di soia e il miele. Posate il tofu su un piatto con della carta da cucina, quindi appoggiate un altro piatto sopra e premete con delicatezza per eliminare il liquido in eccesso, facendo attenzione a non rompere il panetto. Mettete il tofu su un tagliere e tagliatelo prima in fette spesse 6 mm e poi in quadrati, che saranno i vostri «burger».
3. Su fuoco medio-alto scaldate una padella con un filo d'olio di oliva e friggete i quadrati di tofu, spolverati di pepe, per 3-5 minuti su ciascun lato, fino a doratura. Versateli nella ciotola, girandoli in modo da ricoprirli per bene con la salsa di soia e miele. Quindi rimetteteli in padella e friggeteli per 1 altro minuto su ciascun lato.
4. Assemblate, farcendo i panini di riso con uno strato di maionese al wasabi, il tofu e i topping, e disponendoli su un nastro di nori. Sigillate ogni miniburger con il nastro di nori, bagnando le estremità e premendole insieme delicatamente, quindi completate con una spruzzata di semi di sesamo e servite con salsa di soia e aceto per sushi.

Dosi per 8 miniburger

### Per i miniburger

750 g di riso integrale o per sushi cotto  
Semi di sesamo nero, per guarnire

### Per il tofu alla salsa di soia e pepe nero

2 cucchiaini (30 ml) di salsa di soia  
o tamari  
½ cucchiaino di miele o sciroppo d'agave  
1 panetto (200 g) di tofu extra duro  
Olio vegetale, per friggere  
1 cucchiaino di pepe nero appena macinato

### Per il topping e i dip

Maionese al wasabi (pag. 127)  
Gari tagliati molto finemente (pag. 117)  
Avocado a fette  
Ravanelli tagliati finemente (ravanelli  
anguria, se riuscite a trovarli)  
½ cetriolo tagliato a bastoncini sottili  
1 foglio di nori tagliato in 8 nastri  
Salsa di soia o tamari, come dip  
Aceto dolce per sushi, come dip



## BURGER DI TEMPEH

TEMPEH | CREMA DI CAROTE E MISO | DULSE | MAIONESE AL WASABI

Ispirato agli accenti salmastri delle alghe e ai sapori dell'Asia del Sud, questo burger unisce le note fresche e rinvigorenti di wasabi, umeboshi e zenzero e quelle saporite del miso, di provenienza nipponica, al compatto tempeh di origine indonesiana. Accompagnatelo con chips di patate dolci e burrose fette di avocado e otterrete un piatto squisito, dalla consistenza sorprendente!

Per un aroma di mare extra, uso la dulse, detta anche il "bacon del mare". Vi innamorerete del sapore di questa alga ricca di umami, che appaga il palato.

Per fare questa ricetta non dovrete amalgamare gli ingredienti in un composto e nemmeno formare dei burger. Vi basterà affettare il tempeh, marinarlo e friggerlo. Quest'ultimo è fatto di soia fermentata e ha una meravigliosa consistenza soda, che lo rende un ottimo sostituto della carne. Potete trovare tempeh, miso, aceto di riso, pasta di umeboshi, wasabi e dulse nei negozi bio, nelle drogherie ben fornite e nei market asiatici.

1. Scaldare il forno a 180°C.
2. Per preparare la maionese al wasabi: in una ciotola piccola, sbattete la maionese e la pasta di wasabi fino a ottenere una consistenza vellutata. Conservate in frigo fino al momento di servire.
3. Per preparare la crema di carote e miso: in una ciotola di medie dimensioni, mescolate tutti gli ingredienti. Coprite e conservate in frigo fino a 3-4 giorni.
4. Per preparare la marinata: in una ciotola di medie dimensioni, sbattete insieme tutti gli ingredienti e mettetela da parte.
5. Per preparare i burger: tagliate il tempeh in 4 fette spesse 1 cm. Disponetele in una ciotola poco profonda e copritele accuratamente con la marinata. Lasciate riposare per almeno 20 minuti o conservate coperto in frigo fino a 24 ore.  
Togliete le fette di tempeh dalla marinata. Scaldate una padella a fuoco medio-alto e friggete il tempeh per circa 3 minuti su ciascun lato, fino a doratura.
6. Per assemblare il burger: cominciate con uno strato di maionese al wasabi, seguito dalle verdure, dal tempeh e dalla crema di carote e miso. Dopo esservi assicurati che non ci sia più liquido in eccesso, aggiungete la dulse e completate con le fette di avocado e le chips di patate dolci.

Dosi per 4 burger, circa 230 g di maionese al wasabi e 200 g di crema di carote e miso

### CONSIGLIO!

Per preparare le chips di patate dolci, scaldate il forno a 230°C. Pelate una patata dolce e tagliatela a fette sottili, che disporrete su una teglia e infornerete per 15 minuti o finché non saranno croccanti, girandole a metà cottura. Togliete dal forno e lasciate raffreddare.

### Per la maionese al wasabi

200 g di maionese o maionese vegana  
2 cucchiaini di pasta di wasabi

### Per la crema di carote e miso

5 carote medie pelate e grattugiate  
1 cucchiaino e ½ (25 g) di pasta di miso giallo diluita con 1 cucchiaino e ½ (25 ml) di acqua tiepida  
1 cucchiaino (15 ml) di aceto di riso  
1 cucchiaino (15 ml) d'olio di colza  
1 cucchiaino (5 g) di zenzero fresco grattugiato

### Per la marinata

3 cucchiaini (45 ml) d'olio di sesamo  
2 cucchiaini (15 g) di shichimi togarashi  
2 cucchiaini (40 ml) di miele o sciroppo d'agave  
2 cucchiaini (30 ml) di aceto di riso  
1 cucchiaino (15 g) di pasta di umeboshi  
1 cucchiaino (15 ml) di salsa di soia o tamari  
1 spicchio d'aglio schiacciato

### Per i burger

400 g di tempeh

4 panini tagliati a metà e tostati leggermente

### Per il topping

Verdure fresche  
1 manciata di dulse ammollata, sciacquata e lavata  
Avocado a fette  
Chips di patate dolci (vedi il consiglio)



# STATI UNITI E AMERICA LATINA

Le Americhe sono sinonimo di squisito street food: basta pensare ai taco e alle tortilla dell'America Latina o agli irresistibili bagel e agli enormi hamburger degli Stati Uniti.

L'America è la terra natale dell'hamburger, l'antenato del veggie burger! Questo capitolo rende omaggio ai classici sapori americani, abbandonando però gli ingredienti poco salutari per dare spazio a quelli sani e integrali.

L'America è uno straordinario mix di retaggi culturali e sono molte le tradizioni culinarie che hanno arricchito il caleidoscopio di sapori della sua cucina. I prodotti che solitamente vengono associati all'America sono il mais, la zucca, il grano e lo sciroppo d'acero. In America Latina (e in California) sono molto popolari i peperoni, la patata dolce, i fagioli e gli agrumi. Il Perù è la patria di uno dei cibi più salutari in assoluto, la quinoa, che con le sue incredibili qualità benefiche è diventata famosa in tutto il mondo e viene usata molto spesso come ingrediente per i veggie burger.

Questo capitolo vi insegnerà a tenere quello che funziona e a sbarazzarvi del resto per creare una nuova generazione di burger!



## BURGER QUINOA E BARBABIETOLA

BARBABIETOLA | QUINOA | SEMI DI CHIA | GERMOGLI | CREMA DI ANACARDI AL JALAPENO

**Non si era mai visto un burger così nutriente! In questo veggie burger ho deciso di usare superfood originari dell'America Latina come la quinoa, ricca di proteine, i nutrientissimi semi di chia, ma anche la barbabietola, ottima per purificare il fegato. La quinoa conferisce un gusto fantastico e una consistenza delicata, mentre la barbabietola cruda grattugiata ha un aroma profondo e succoso. I semi di chia ammollati possono sostituire le uova e fungere da legante. Per rendere tutto ancora più entusiasmante, servite con la crema di anacardi al jalapeño, che dona un gusto fresco e corroborante. Questo è un veggie burger «al sangue». È morbido e fragile, quindi usate molta delicatezza quando lo cuocete in padella.**

1. Per preparare la crema di anacardi al jalapeño: in una ciotola piccola, lavorate la crema di anacardi al limone, l'erba cipollina e il jalapeño fino a ottenere una consistenza vellutata. Aggiungete sale a piacere e l'agave e mescolate.
2. Per preparare i burger: versate la quinoa in un pentolino pieno d'acqua e bollitela a fuoco alto per 15 minuti. Scolate in un colino a maglia fine e mettete da parte senza coprire, in modo che si asciughi, quindi sgranate la quinoa con una forchetta.
3. Su fuoco medio-alto scaldate una padella con un filo d'olio di oliva e aggiungete la cipolla, l'aglio e i funghi. Mescolando, soffriggete per 6-7 minuti o finché i funghi non sono morbidi e dorati.
4. Aggiungete i fagioli bianchi, il lievito alimentare, il pimentón e il cumino. Mescolando, cuocete per 2-3 minuti o finché il liquido in eccesso non è evaporato, e versate in una ciotola grande.
5. Unite l'olio di oliva, l'uovo di chia, la quinoa cotta, la barbabietola, il coriandolo, la scorza di lime, l'avena e il sale, amalgamate gli ingredienti e mettete il composto coperto in frigo per 30 minuti o fino a 24 ore.
6. 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 del ghee e frigate i burger per 5 minuti su ciascun lato.
7. Assemblate, farcendo i panini, e fatevi sotto!

Dosi per 4 burger

### Per la crema di anacardi al jalapeño

- 6 cucchiaini (100 g) di crema di anacardi al limone (pag. 142), di crème fraîche, di yogurt o yogurt vegano
- 2 cucchiaini (6 g) di erba cipollina tritata finemente
- 1 jalapeño privato dei semi e sminuzzato
- Sale, a piacere
- 1 cucchiaino di sciroppo d'agave o di miele

### Per i burger

- 60 g di quinoa non cotta, sciacquata con cura, o 150 g di quinoa cotta
- Olio vegetale o ghee, per friggere
- 1 cipolla tagliata a dadini
- 2 spicchi d'aglio schiacciati
- 200 g di funghi tagliati finemente
- 230 g di fagioli bianchi in barattolo scolati, sciacquati e schiacciati con una forchetta
- 2 cucchiaini (10 g) di lievito alimentare o parmigiano grattugiato
- 1 cucchiaino di pimentón (paprika affumicata)
- $\frac{3}{4}$  di cucchiaino di cumino in polvere
- 2 cucchiaini (30 ml) d'olio di oliva
- 1 uovo di chia (pag. 14) o di gallina
- 150 g di barbabietola cruda grattugiata
- 3 cucchiaini di foglie di coriandolo fresco tritato
- La scorza di 1 lime
- 70 g di fiocchi d'avena
- $\frac{1}{2}$  cucchiaino di sale, o più a piacere

- 4 panini tagliati a metà e tostati leggermente oppure 8 funghi portobello da usare al posto dei panini (2 funghi per ogni panino, pag. 70)

### Per il topping

- Fette di patata dolce arrosto o avocado a fette
- Germogli (facoltativi)

### CONSIGLIO!

Se volete sorprendere i vostri ospiti, servite i burger con panini neri, al carbone vegetale in polvere (pag. 108), o verdi, alla spirulina. Oppure, se siete in vena di superfood, usate i panini supersquisiti farro e quinoa (pag. 51).

*Un vero super burger!*



# Ringraziamenti

Desidero ringraziare la mia famiglia e i miei amici. Grazie Natal, Nova, Evan, Jan, Leoni, Christo e Fleur per il vostro contributo a questo libro. Non avrei mai potuto farcela senza il vostro entusiasmo e il vostro sostegno. Grazie infinite anche al fantastico team della Quarry Books, in particolar modo a Jonathan, Anne e Meredith. E, naturalmente un grazie di cuore a voi, miei cari amici del blog e di Instagram, da cui traggio continua ispirazione: @tastyasheck, @ritaserano, @adelasterfoodtextures, @bettinaskitchen, @talinegabriel, @thesunshineeatery, @thelittleplantation, @rebelrecipes, @shisodelicious, @wholygoodness.



## L'autrice

Nina Olsson ha aperto NourishAtelier.com per condividere la sua passione per l'alimentazione vegetariana. Da più di dieci anni si occupa di cucina creativa lavorando e vincendo premi come art director, stylist e designer. Le sue ricette sono apparse su pubblicazioni come *Elle*, *Delicious* e *Women's Health*. Nata ai Stoccolma, in Svezia, oggi Nina vive sulla costa del Mare del Nord, nei Paesi Bassi, insieme al suo amore, Natal, e ai loro due bambini.

# Indice

## A

Abc del veggie burger  
Elementi, 13-14  
Ingredienti, 20  
Suggerimenti, 154-155  
Anacardi  
Bombay Burger, 123  
Burger del dopospiaggia, 151  
Burger habibi, 88  
Burger piccante fave ed erbe, 45  
Burger reale al tartufo, 135  
Crema ai lamponi, 96  
Crema di anacardi al lime, 123  
Pistou di coriandolo, 73  
Salsa di anacardi al lime, 88  
Salsa di feta vegana, 60  
Salsa New Caesar, 58  
Anacardi, crème fraîche di  
Burger di halloumi grigliato, 91  
Crema di avocado al lime, 132  
Dressing di coriandolo piccante, 91  
Fajita di funghi, 132  
Arachidi  
Assolo di cipolla cruda, 30  
Salsa satay, 120  
Assolo di cipolla cruda, 30  
Avena, fiocchi di  
Bombay Burger, 123  
Burger della kasbah, 82  
Burger quinoa e barbabietola, 148  
Il nordico, 26  
Veggie burger base, 21  
Avocado  
Burger di anguria in salsa poke, 147  
Burger portobello, 70  
Fajita di funghi, 132  
Smörgås burger, 48

## B

Banh Mi Burger, 119  
Barbabietola  
Burger nizzardo, 65  
Chips di radici, 138  
Smörgås burger, 48  
Veggie burger base, 21  
Basilico  
Berliner burger, 41  
Burger caprese, 69  
Burger del dopospiaggia, 151  
Pistou di coriandolo, 73  
Pistou di noci, 73

Pistou di pomodoro, 73  
Berliner burger, 41  
Bok choy  
Slaw di noodle arcobaleno, 104  
Bombay burger, 123  
Broccoli piccanti, 108  
Broccolo  
Broccoli piccanti, 108  
Burger habibi, 88  
Burger proibito, 108  
Brodo vegetale  
Burger di melanzane con noodle  
in salsa BBQ, 102  
Miniburger con jackfruit sfilacciato, 145  
Salsa BBQ orientale, 102  
Burger alla griglia, 136  
Burger Bali Beach, 128  
Burger caprese, 69  
Burger del dopospiaggia, 151  
Burger della baia, 35  
Burger della kasbah, 82  
Burger di anguria in salsa poke, 147  
Burger di halloumi grigliato, 91  
Burger di melanzane con noodle  
in salsa BBQ, 102  
Burger di seitan, 120  
Burger di tempeh, 127  
Burger freekeh e zafferano, 81  
Burger funghi e uova, 38  
Burger habibi, 88  
Burger lahmacum, 78  
Burger marziano, 55  
Burger nizzardo, 65  
Burger piccante fave ed erbe, 45  
Burger portobello, 70  
Burger proibito, 108  
Burger quinoa e barbabietola, 148  
Burger raggio di sole, 74  
Burger reale al tartufo, 135  
Burger stroganoff, 24  
Burger zucca e salvia, 142  
Burro di anacardi  
Burger zucca e salvia, 142  
Crema di anacardi al limone, 142  
Salsa di anacardi con senape e aneto, 152

## C

Carote  
Burger di tempeh, 127  
Burger raggio di sole, 74  
Slaw di noodle arcobaleno, 104

Cavolfiore  
Bombay burger, 123  
Burger della baia, 35  
Cavolo  
Burger di halloumi grigliato, 91  
Crauti rosa, 42  
Kimchi, 110  
Slaw cipolla e menta, 91  
Slaw di mela e finocchio, 32  
Cavolo nero  
Burger della baia, 35  
Burger zucca e salvia, 142  
Cetriolo  
Slaw vietnamita, 104  
Chèvre  
Burger nizzardo, 65  
Chips di radici, 138  
Cipolle caramellate, 32  
Cipolle sottaceto, 30  
Citronella  
Burger Bali Beach, 128  
Cocco  
Burger Bali Beach, 128  
Salsa satay, 120  
Cookie datteri e noci, 96  
Coriandolo  
Burger Bali Beach, 128  
Burger di anguria in salsa poke, 147  
Burger di halloumi grigliato, 91  
Burger habibi, 88  
Burger lahmacum, 78  
Burger nizzardo, 65  
Burger piccante fave ed erbe, 45  
Burger quinoa e barbabietola, 148  
Fajita di funghi, 132  
Falafel, 84  
Salsa al mango, 128  
Slaw vietnamita, 104  
Zhug al lime, 87  
Crauti rosa, 42  
Crema ai lamponi, 96  
Crema di anacardi al jalapeno, 148  
Crema di anacardi al lime, 123  
Crema di anacardi al limone, 142  
Burger quinoa e barbabietola, 148  
Crema di feta vegana, 87  
Crema di avocado al lime, 132  
Crema di carciofi, 152  
Crema di carote e miso, 127  
Crema di feta, 87  
Crema di feta vegana, 87

Crema vegana di anacardi  
Crema di feta vegana, 87  
Dressing cremoso al peperoncino, 60  
Salsa di feta vegana, 60  
Crema  
Crema ai lamponi, 96  
Crema di anacardi al jalapeno, 148  
Crema di anacardi al lime, 123  
Crema di anacardi al limone, 142  
Crema di avocado al lime, 132  
Crema di carciofi, 152  
Crema di carote e miso, 127  
Crema di feta, 87  
Crema di feta vegana, 87  
Panna acida al rafano, 48  
Salsa di feta vegana, 60

Crème fraîche  
Burger di halloumi grigliato, 91  
Burger quinoa e barbabietola, 148  
Crema di anacardi al jalapeno, 148  
Crema di avocado al lime, 132  
Crema di feta, 87  
Dressing cremoso al peperoncino, 60  
Dressing di coriandolo piccante, 91  
Fajita di funghi, 132  
Panna acida al rafano, 48  
Smörgås burger, 48

## D–E

Daikon  
Slaw vietnamita, 104  
Datteri medjoul  
Dolce di datteri e lamponi, 96  
Dip  
Dressing cremoso al peperoncino, 60  
Hummus di peperoni rossi, 92  
Muhammara, 92  
Dolce di datteri e lamponi, 96  
Dressing ai piselli, 26  
Dressing cremoso al peperoncino, 60  
Dressing di coriandolo piccante, 91  
Dressing di tahina verde, 87

## F

Fagioli bianchi in barattolo  
Burger Bali Beach, 128  
Burger habibi, 88  
Burger quinoa e barbabietola, 148  
Fagioli borlotti  
Fidato burger di lenticchie, 125  
Fagioli cannellini  
Crema di carciofi, 152  
Fagioli in barattolo  
Burger zucca e salvia, 142  
Veggie burger base, 21  
Fagioli neri in barattolo  
Burger alla griglia, 136

Burger funghi e uova, 38  
Burger proibito, 108  
Burger reale al tartufo, 135  
Burger stroganoff, 24  
Fidato burger di lenticchie, 125  
Il nordico, 26  
Veggie burger classico del futuro, 140  
Fajita di funghi, 132  
Fajita veggie, 132  
Falafel, 84  
Fave in barattolo  
Burger piccante fave ed erbe, 45

Feta  
Burger raggio di sole, 74  
Sirtaki burger, 60  
Smörgås burger, 48  
Fidato burger di lenticchie, 125  
Finocchio  
Slaw di mela e finocchio, 32  
Slaw di noodle arcobaleno, 104  
Fiocchi di quinoa  
Panini supersquisiti farro e quinoa, 51  
Formaggio di capra  
Smörgås burger, 48  
Formaggio erborinato  
Burger zucca e salvia, 142  
Formaggio gouda  
Burger della baia, 35  
Freekeh  
Burger della kasbah, 82  
Burger freekeh e zafferano, 81  
Falafel, 84  
Fritje Oorlog, 42  
Veggie burger base, 21  
Fritje Oorlog, 42

## Funghi

Berliner burger, 41  
Burger alla griglia, 136  
Burger caprese, 69  
Burger della kasbah, 82  
Burger funghi e uova, 38  
Burger lahmaccum, 78  
Burger quinoa e barbabietola, 148  
Burger stroganoff, 24  
Veggie burger base, 21  
Veggie burger classico del futuro, 140  
Funghi portobello  
Burger di melanzane con noodle in salsa BBQ, 102  
Burger portobello, 70  
Funghi shiitake  
Burger proibito, 108

## G–H

Gruyère  
Le parisien, 29  
Halloumi  
Burger di halloumi grigliato, 91

Harissa fatta in casa, 94  
Burger della kasbah, 82  
Burger freekeh e zafferano, 81  
Burger lahmaccum, 78  
Hummus di peperoni rossi, 92  
Hijiki  
Burger della baia, 35  
Hummus di peperoni rossi, 92

## I

Il nordico, 26  
Insalata di carote al sesamo, 123

## J

Jackfruit verde in barattolo  
Miniburger con jackfruit sfilacciato, 145

## K

Ketchup al curry, 42  
Ketchup fatto in casa, 47  
Burger di melanzane con noodle in salsa BBQ, 102  
Salsa BBQ orientale, 102  
Kimchi, 110  
Kimchi mee, 112

## L

Latte  
Panini al latte classici, 67  
Latte di cocco  
Salsa satay, 120  
Latte di mandorla  
Salsa di anacardi con senape e aneto, 152  
Latte di noci  
Burger zucca e salvia, 142  
Crema di anacardi al limone, 142

## Le parisien, 29

## Lenticchie

Burger caprese, 69  
Burger del dopospiaggia, 151  
Burger lahmaccum, 78  
Burger reale al tartufo, 135  
Burger stroganoff, 24  
Fidato burger di lenticchie, 125  
Le parisien, 29  
Veggie burger base, 21  
Veggie burger classico del futuro, 140

## Lime

Bombay burger, 123  
Burger Bali Beach, 128  
Burger di anguria in salsa poke, 147  
Burger habibi, 88  
Burger quinoa e barbabietola, 148  
Crema di avocado al lime, 132  
Dressing cremoso al peperoncino, 60  
Fajita di funghi, 132  
Fidato burger di lenticchie, 125

Salsa al mango, 128  
Salsa di anacardi al lime, 88  
Salsa satay, 120  
Slaw vietnamita, 104

## Limone

Bombay Burger, 123  
Burger con freekeh e zafferano, 81  
Burger del dopospiaggia, 151  
Burger della baia, 35  
Burger di halloumi grigliato, 91  
Burger piccante fave ed erbe, 45  
Burger proibito, 108  
Burger raggio di sole, 74  
Burger reale al tartufo, 135  
Burger stroganoff, 24  
Burger zucca e salvia, 142  
Crema di carciofi, 152  
Crema di feta vegana, 87  
Dressing cremoso al peperoncino, 60  
Dressing di coriandolo piccante, 91  
Dressing di tahina verde, 87  
Harissa fatta in casa, 94  
Hummus di peperoni rossi, 92  
Il nordico, 26  
Maionese al limone, 45  
Maionese al tartufo, 135  
Muhammara, 92  
Pistou di coriandolo, 73  
Pistou di noci, 73  
Salsa di feta vegana, 60  
Slaw di mela e finocchio, 32  
Toum di anacardi, 92

## M

Maionese, 152  
Maionese al limone, 45  
Maionese al tartufo, 135  
Maionese al wasabi, 127  
Maionese all'aglio, 74  
Maionese alla senape, 38  
Maionese alla sriracha, 128  
Maionese allo zafferano, 81  
Maionese di tofu vellutato, 152  
Mandorle  
Bombay Burger, 123  
Salsa romesco, 63  
Melagrana, semi di  
Muhammara, 92  
Melanzana  
Burger della kasbah, 82  
Burger di melanzane con noodle in salsa BBQ, 102  
Veggie burger base, 21  
Menta, foglie di  
Burger di halloumi grigliato, 91  
Burger habibi, 88  
Burger marziano, 55

Slaw vietnamita, 104  
Miniburger con jackfruit sfilacciato, 145  
Miniburger di sushi, 114  
Muhammara, 92

## N

Noci  
Burger alla griglia, 136  
Burger lahmaccum, 78  
Muhammara, 92  
Pistou di coriandolo, 73  
Pistou di noci, 73  
Noodle, soba o cellophane  
Slaw di noodle arcobaleno, 104

## O

Olive nere  
Tapenade di kalamata, 63

## P

Panini al latte classici, 67  
Panini supersquisiti farro e quinoa, 51  
Panna acida  
Panna acida al rafano, 48  
Smörgås burger, 48  
Panna acida al rafano, 48  
Papaya verde  
Slaw vietnamita, 104  
Pasta di umeboshi  
Burger di tempeh, 127  
Pastinaca  
Il nordico, 26  
Patata  
Fritje Oorlog, 42  
Peperoncino  
Burger di halloumi grigliato, 91  
Burger marziano, 55  
Dressing di coriandolo piccante, 91  
Harissa fatta in casa, 94

Peperoncino jalapeno  
Burger quinoa e barbabietola, 148  
Crema di anacardi al jalapeno, 148  
Peperone  
Burger portobello, 70  
Burger reale al tartufo, 135  
Fajita di funghi, 132  
Fidato burger di lenticchie, 125  
Harissa fatta in casa, 94  
Zhug al lime, 87  
Peperone rosso arrosto  
Hummus di peperoni rossi, 92  
Muhammara, 92  
Peperone rosso arrosto in barattolo  
Salsa romesco, 63  
Pinoli  
Il nordico, 26  
Pistou di coriandolo, 73

Pistou di noci, 73  
Pistou di pomodoro, 73  
Rawmigiano, 58  
Salsa New Caesar, 58  
Piselli surgelati  
Dressing ai piselli, 26  
Il nordico, 26  
Pistacchi  
Burger della kasbah, 82  
Pistou di coriandolo, 73  
Pistou di noci, 73  
Pistou di pomodoro, 73  
Pomodori San Marzano  
Ketchup fatto in casa, 47  
Pomodori secchi  
Burger caprese, 69  
Burger lahmaccum, 78  
Pistou di pomodoro, 73  
Porro  
Berliner burger, 41  
Burger piccante fave ed erbe, 45

## Q

Quinoa  
Burger quinoa e barbabietola, 148  
Smörgås burger, 48

## R

Rawmigiano, 58  
Burger marziano, 55  
Burger reale al tartufo, 135  
Veggie burger classico del futuro, 140  
Riso nero  
Burger proibito, 108  
Rucola  
Burger portobello, 70

## S

Salsa al mango, 128  
Salsa al peperoncino  
Burger habibi, 88  
Kimchi, 110  
Salsa allo yogurt, 125  
Salsa BBQ  
Miniburger con jackfruit sfilacciato, 145  
Salsa BBQ all'arancia, 138  
Salsa BBQ orientale, 102  
Salsa BBQ all'arancia, 138  
Salsa BBQ orientale, 102  
Salsa classica, 140  
Salsa di anacardi al lime, 88  
Salsa di anacardi con senape e aneto, 152  
Salsa di feta vegana, 60  
Salsa hoisin, 104  
Banh Mi Burger, 119  
Burger di melanzane con noodle in salsa BBQ, 102

Burger proibito, 108  
 Salsa BBQ orientale, 102  
 Salsa New Caesar, 58  
 Salsa poke, 147  
 Salsa romesco, 63  
 Salsa satay, 120  
 Burger di seitan, 120  
 Fritje Oorlog, 42  
**Salse**  
 Pistou di noci, 73  
 Pistou di pomodoro, 73  
 Salsa allo yogurt, 125  
 Salsa BBQ all'arancia, 138  
 Salsa BBQ orientale, 102  
 Salsa classica, 140  
 Salsa di anacardi con senape e aneto, 152  
 Salsa di feta vegana, 60  
 Salsa hoisin, 104  
 Salsa poke, 147  
 Salsa romesco, 63  
 Salsa satay, 120  
 Toum di anacardi, 92  
 Zhug al lime, 87  
**Scalogno**  
 Burger di anguria in salsa poke, 147  
 Burger habibi, 88  
 Burger proibito, 108  
 Burger raggio di sole, 74  
 Burger zucca e salvia, 142  
 Il nordico, 26  
 Le parisien, 29  
 Salsa BBQ all'arancia, 138  
 Scalogno croccante, 30  
 Sirtaki burger, 60  
 Smörgås burger, 48  
**Scalogno banana**  
 Burger di melanzane con noodle  
 in salsa BBQ, 102  
 Salsa BBQ orientale, 102  
 Salsa satay, 120  
**Scalogno croccante, 30**  
**Sedano**  
 Ketchup fatto in casa, 47  
**Seitan piccante, 120**  
**Semi di lino**  
 Burger del dopospiaggia, 151  
 Burger piccante fave ed erbe, 45  
**Shichimi togarashi**  
 Burger di tempeh, 127  
**Sirtaki burger, 60**  
**Slaw**  
 Crauti rosa, 42  
 Kimchi, 110  
 Slaw cipolla e menta, 91  
 Slaw di mela e finocchio, 32  
 Slaw di noodle arcobaleno, 104

Slaw vietnamita, 104  
 Slaw cipolla e menta, 91  
 Slaw di mela e finocchio, 32  
 Slaw di noodle arcobaleno, 104  
 Slaw vietnamita, 104  
 Smörgås burger, 48  
 Spicchi di patate dolci, 63

## T

**Tahina**  
 Burger habibi, 88  
 Dressing di tahina verde, 87  
 Fidato burger di lenticchie, 125  
 Hummus di peperoni rossi, 92  
 Salsa hoisin, 104  
 Tapenade di kalamata, 63  
**Tofu affumicato**  
 Il nordico, 26  
 Tofu alla salsa di soia e pepe nero, 114  
**Tofu duro**  
 Banh Mi Burger, 119  
 Burger di anguria in salsa poke, 147  
 Kimchi mee, 112  
 Miniburger di sushi, 114  
**Tofu vellutato**  
 Burger di halloumi grigliato, 91  
 Dressing di coriandolo piccante, 91  
 Maionese di tofu vellutato, 152  
 Toum di anacardi, 92

## U

Umami, 13, 18  
**Uovo**  
 Burger freekeh e zafferano, 81  
 Maionese, 152  
 Maionese allo zafferano, 81  
 Panini al latte classici, 67  
 Panini supersquisiti farro e quinoa, 51  
 Sirtaki burger, 60  
**Uovo di chia, 14**  
 Burger piccante fave ed erbe, 45  
 Burger quinoa e barbabietola, 148

## V-X

Veggie burger base, 21  
 Veggie burger classico del futuro, 140

## Y

**Yogurt**  
 Burger quinoa e barbabietola, 148  
 Crema di anacardi al jalapeno, 148  
 Slaw di mela e finocchio, 32  
**Yogurt greco**  
 Crema di feta, 87  
 Fidato burger di lenticchie, 125  
 Panna acida al rafano, 48

Smörgås Burger, 48

## Z

**Zenzero fresco**  
 Banh Mi Burger, 119  
 Bombay Burger, 123  
 Burger di melanzane con noodle  
 in salsa BBQ, 102  
 Burger di tempeh, 127  
 Burger piccante fave ed erbe, 45  
 Crema di carote e miso, 127  
 Il nordico, 26  
 Kimchi, 110  
 Salsa BBQ orientale, 102  
 Zenzero marinato giapponese, 117  
 Zenzero marinato giapponese, 117  
 Zhug al lime, 87  
 Zucca butternut  
 Burger zucca e salvia, 142  
**Zucchina**  
 Sirtaki burger, 60

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)