

BURGER DI FARRO E BORLOTTI CON PANINO AL VAPORE

Proposta da PALMA D'ONOFRIO



Tempo: Difficoltà: Media Persone: 6

INGREDIENTI

PER CIRCA 6 BURGER

460 gr di fagioli borlotti precotti
200 g di farro perlato
1 cipolla bianca
1 spicchio d'aglio
Sale e pepe q.b.
olio extra vergine di oliva
4 cucchiaini di parmigiano reggiano grattugiato
2 cucchiaini di salsa di pomodoro
1 patata lessa schiacciata
farina di mandorle q.b.

Per la cipolla marinata

2\3 cipolle (meglio se rossa dolce tipo Tropea o Acquaviva)
500 ml di acqua
100 ml aceto di mele
50 g di zucchero di canna

1 cucchiaio di zucchero di canna
olio extravergine di oliva
sale
noce moscata
2-3 chiodi di garofano
zenzero fresco da grattugiare
paprika piccante (facoltativa)

Per i panini al vapore

560 gr di farina 0
3 gr di lievito secco
½ cucchiaino di sale
1 cucchiaino di baking
30 gr di zucchero
320 gr di latte
30 gr di olio evo

Per assemblare il panino

lattuga gentile



Sale e grani di pepe

Per il ketchup di fragole

350 gr di fragole frullate e passate al setaccio

1 cipolla rossa grande

½ mezza mela con la buccia

½ bicchiere di aceto di vino

pomodoro cuore di bue

cipolla marinata

cheddar a fette

bacon

ketchup di fragole

PREPARAZIONE

Preparare il ketchup di fragole

Affettare la cipolla e rosolarla per dieci minuti in una padella con dell'olio, a fiamma moderata, grattugiare la mela e unirla alla cipolla, insieme alla purea di fragole e cuocere per 15 minuti.

Aggiungere le spezie, un pizzico di sale, lo zucchero, l'aceto e cuocere ancora, a fiamma bassa.

Aggiungere le spezie, un pizzico di sale, lo zucchero e l'aceto.

Cuocere a fuoco dolce per altri 20 minuti, sino a che la salsa si sarà ristretta, togliere i chiodi di garofano e far raffreddare.

Preparare le cipolle

Tagliare a fette regolari le cipolle e immergerle in una soluzione con acqua, aceto, zucchero, alcuni grani di pepe e un cucchiaino di sale.

Lasciare marinare per 1 ora e non più di 2 ore

Preparare i burger

Lessare il farro in abbondante acqua salata per circa 20 minuti fino a quando sarà ben cotto.

Lessare nella medesima casseruola la cipolla per circa dieci minuti fino a quando risulterà morbida e ben cotta.

Scolare i fagioli dal liquido di governo e risciacquarli con cura.

Frullare in un mixer la cipolla, l'aglio e i fagioli fino a ottenere una purea fine.

Incorporare circa un terzo del farro cotto, il parmigiano e frullare ancora.

In una ciotola, amalgamare il composto con il restante farro, regolare di sale e pepe poi lasciar raffreddare.

Aggiungere la patata come legante e la farina di mandorle come addensante fino ad ottenere un impasto ben modellabile, le quantità dipenderanno dall'umidità dell'impasto.

Lasciare consolidare in frigo per almeno un'ora coperto da pellicola.

Con le mani inumidite, modellare delle noci di composto di circa 115 g e rosolare i burger in una padella antiaderente unta appena da un filo d'olio, un minuto prima del termine della cottura adagiare il cheddar sulla superficie del burger. Nel frattempo nella stessa padella o griglia tostare le fette di bacon fino a renderlo croccante.

In alternativa, adagiare sulla placca rivestita di carta forno, spennellare con olio e cuocere in forno statico a 180°C per circa 14 minuti, girando i burger a metà cottura.

Per i panini al vapore



Setacciare la farina e mescolarla al lievito secco, aggiungere lo zucchero, il baking e, unendo, poco per volta il latte impastare fino a incordare perfettamente, unire da ultimo l'olio. Quando l'impasto sarà elastico e omogeneo, arrotondarlo e trasferirlo in una ciotola. Coprire con pellicola, far lievitare fino al raddoppio.

Ribaltare l'impasto sul piano di lavoro, sgonfiare leggermente e dividerlo in pezzi da 130 grammi.

Arrotondare le palline d'impasto ottenute e appoggiarle su quadrati di carta da forno ritagliati nelle dimensioni del panino, lasciar lievitare per 30/40 minuti.

Adagiare i panini nella vaporiera e cuocere per circa 10 minuti.

Assemblare il panino

Tagliare il panino a metà e tostarlo, spalmare la salsa sul fondo e un po' anche sul coperchio.

Adagiare sul fondo del panino una foglia d'insalata e una fetta di pomodoro, aggiustare con sale e pepe, velare poca salsa, proseguire con il burger, il bacon tostato, alcuni anelli di cipolla.

Richiudere il panino e fermarlo con uno stecchino. Servire subito

