

Veggie Burger alla mia maniera

SI RITORNA A PARLARE DI OLIO EXTRAVERGINE E DI QUELLO BUONO, MA BUONO, CHE PER QUANTO MI RIGUARDA, USEREI CON IL CONTAGOCCE, COME SI FA CON IL PROPRIO PROFUMO PREFERITO, CON LA PAURA CHE FINISCA DA UN MOMENTO ALL'ALTRO.

Un olio di cui ho già parlato [qui](#) e che ha dentro di se tutte le più belle peculiarità di una regione straordinaria come la Sicilia.

Un prodotto che riconferma come l'attenzione ed il rispetto nella produzione e lavorazione di un oliva incredibile come la Nocellara, possa produrre qualcosa di indimenticabile.

Il mio imbarazzo nell'utilizzare questo olio in qualsiasi ricetta strutturata è così evidente, che mi sarei limitata a postare una fetta di pane e pomodoro cosparsa generosamente di [Olio Centonze](#), perché per me questa è veramente la morte sua.

Ma questa rubrica non ammette deviazioni, così ho deciso di giocare con qualcosa di diverso e più disimpegnato, andando verso uno street food un po' anomalo.

Un burger vegetariano, con panini fatti in casa utilizzando l'Olio Centonze, così come queste polpette buonissime e light, che sono un trompe l'oeuil perfetto: sfido chiunque di voi guardando la foto a dire che quel burger è falso!

Ricetta per i buns all'olio extravergine (cc.a 16 panini)

2 cucchiaini di zucchero

250 ml di acqua

40 g di olio extravergine Centonze

1 bustina di lievito di birra secco

250 ml di latte

1,5 cucchiaini di sale

300 g di farina Manitoba

335 g di farina 0

1 tuorlo

semi di sesamo o di papavero facoltativi

Versate l'acqua tiepida in una ciotola, scioglietevi il lievito con un cucchiaino di zucchero.

Mescolate bene e lasciate riposare una decina di minuti, fino a che non comparirà una schiumina in superficie. Il lievito a questo punto è attivo.

Nel frattempo avrete già intiepidito il latte a cui avrete unito l'olio extravergine ed il sale. Una volta che il lievito è pronto, unite olio e latte al lievito. Mescolate.

Mettete le farine setacciate nella ciotola della planetaria, formate al centro una fontana e versateci il mix di liquidi. Attivate la macchina a velocità uno ed impastate con il gancio. Quando i liquidi saranno ben incorporati, aumentate la temperatura a velocità 2 ed impastate per una decina di minuti, fino a che otterrete un impasto liscio, elastico ed omogeneo non appiccicoso, che raccoglierete in una palla.

Oleate bene una grande ciotola, trasferiteci l'impasto e fatelo rotolare, im modo che la superficie sia ben unta. Coprite con un panno umido e lasciate lievitare nel forno con la lucina accesa fino a che non sarà

raddoppiato ([c.ca](#) 1 ora).

Riprendete l'impasto, lavorate un po' sul piano infarinato per far uscire l'aria, dategli la forma di un filoncino e tagliatelo in 16 parti uguali. Formate delle palline pirlando la pasta, vale a dire chiudendo i lembi della pallina sempre verso il centro, con la sigillatura in basso.

Disponetele, ben distanziate, su una placca da forno coperta di carta forno, e rimettete a lievitare per un'altra ora.

Accendete il forno a 200 gradi, diluite il tuorlo con due cucchiaini di acqua e usatelo per spennellare delicatamente la superficie dei panini. Potete cospargerli di semi di sesamo o di papavero.

Infornate in forno caldo per 5 minuti, poi abbassate la temperatura a 180 gradi e lasciate cuocere per altri 20 minuti o finché la superficie non sarà ben dorata.

Sfornate, lasciate raffreddare sulle teglie per qualche minuto e poi trasferiteli su una gratella.

Si possono congelare fino ad un mese, ma si conservano benissimo anche a temperatura ambiente, purché protetti dall'aria, per tre o quattro giorni. Basta riscaldarli in forno per qualche minuto prima di utilizzarli, oppure dividerli in due e farli grigliare insieme agli hamburger.

Per il Veggie burger (4 burgers)

100 g di miglio

100 g di lenticchie di Castelluccio

1 cipollina novella

1 carota

pan grattato

un pizzico di paprica dolce

4 cucchiaini di parmigiano grattugiato

un ciuffetto di prezzemolo.

4 fettine di provola affumicata

4 pomodorini Piccadilly

4 grandi foglie di radicchio verde

sale - pepe

[Olio extravergine Centonze](#)

Salse a piacere.

Preparate il miglio secondo le istruzioni della confezione. In genere la cottura è di [c.ca](#) 20 minuti dopo averlo accuratamente sciacquato.

Scolatelo molto bene e lasciatelo raffreddare.

Cuocete le lenticchie di Castelluccio in abbondante acqua con la cipollina e la carota. Ci vorrà [c.ca](#) 1 ora e quando saranno pronte, scolatele bene e lasciatele raffreddare. Anche queste possono essere preparate in anticipo.

In una ciotola mescolate il miglio, le lenticchie, la cipollina cotta tritata, la carota cotta schiacciata e ridotta a purè, il prezzemolo tritato, la paprica ed il parmigiano. Salate e pepate.

Mescolate con le mani per sentire la consistenza. Se l'impasto risulta troppo morbido aggiungete del pan grattato.

Ricavate 4 budget aiutandovi se necessario, con un coppapasta.

Il miglio ha un grande potere addensante quindi le polpette staranno insieme con facilità.

Passatele nel pangrattato su entrambi i lati.

In una padella antiaderente, scaldare un filo d'olio e cuocete i burger su entrambi i lati fino a che non avrete una crosticina croccante e dorata. Quando vedrete che siete prossimi alla cottura (ci vorranno pochi minuti perché tutti gli ingredienti sono già cotti), mentre ancora i burger sono sul fuoco, appoggiate le



Associazione Nazionale
Città dell'Olio

fettine di provola su ogni burger e lasciate che si sciolgano.

Spegnete e lasciate sulla padella.

Tagliate a metà i buns e metteteli dalla parte del taglio su una piastra e tostateli quindi cominciate a farcirli con il radicchio, i pomodori e le sale a piacere. Condite con un filo di stupendo olio Centonze.

Chiudete i panini e infilateli con un bastoncino su cui avrete messo delle olive di Nocellara del Belice.

Buon Appetito

Leggi il post su [Andante con Gusto](#)