



VEGBURGER DI CECI E CURCUMA CON PANINO ALLA BARBABIETOLA

Ricetta di Fico&Uva per LILT Biella

TEMPO DI PREPARAZIONE
1 ora

TEMPO DI LIEVITAZIONE
3 ore e mezza

TEMPO DI COTTURA
20 minuti

INGREDIENTI

PER I PANINI

250 g di farina Manitoba
250 g di farina 0
250 ml di latte
50 g di barbabietola cotta
20 g di zucchero*
10 g di sale
15 g di lievito di birra
40 g di olio extravergine d'oliva

*Lo zucchero serve per conferire il tipico gusto dolciastro al pane da hamburger, è possibile toglierlo o diminuirlo.

PER DECORARE

1 tuorlo
50 ml di latte
semi di sesamo
Per i vegburger
200 g di ceci
200 g di carote
1 uovo
50 g di pangrattato
sale
1 cucchiaino di curcuma

PREPARAZIONE

Scaldare leggermente 150 ml di latte e sciogliete con cura zucchero e lievito. Con un frullatore ad immersione frullate la barbabietola con 100 ml di latte restante. Miscelate le due farine nella ciotola della planetaria oppure in una ciotola per impasti se lo state facendo a mano.

Iniziate ad impastare unendo il latte, l'olio extravergine d'oliva e per ultimo il sale, proseguite per 10 minuti almeno per ottenere un impasto omogeneo e liscio.

Fate una palla e coprite con un canovaccio, lasciate lievitare fino al raddoppio delle dimensioni per circa 2 ore.

Riprendete l'impasto e dividetelo in palline di circa 50 g.

Appoggiatele su una teglia coperta da carta forno e lasciate lievitare per circa un'ora e mezza.

Preriscaldare il forno a 180° nel mentre spennellate i panini con il tuorlo d'uovo sbattuto con il latte.

Terminate con semi e infornate per circa 20 minuti.

Togliete i panini e lasciateli intiepidire prima di tagliarli a metà e farcirli.

Per i Vegburger

Lessate i ceci ammollati per almeno 12 ore, oppure utilizzate quelli che comprate già precotti e conservati nel barattolo di vetro

Cuocete al vapore le carote, appena saranno morbide lasciatele intiepidire.

Mettete tutto in un frullatore, aggiungete un uovo, il sale e la curcuma e amalgamate grossolanamente.

Unite il pangrattato per raggiungere la giusta consistenza.

Con le mani o con l'aiuto di un coppapasta realizzate i vegburger, cuoceteli su una piastra spennellata di olio extravergine d'oliva.

Farcite i vegburger scegliendo in base alle vostre preferenze.



Fico&Uva

Sara e Paolo, nella vita mamma e papà di Vittoria e Caterina, sono i co-autori di un blog attivo dal 2008 in cui si raccontano attraverso le loro passioni: la cucina, la fotografia, i viaggi e la scrittura.

www.ficoeuva.com



LILT Associazione Provinciale di Biella

Via Ivrea 22, 13900 Biella | 0158352111 | info@liltbiella.it | www.liltbiella.it