

Burger
V&G



Alice Savorelli, da sempre appassionata di alimentazione naturale, è diplomata in cucina vegan-macrobiotica alla scuola La Sana Gola di Milano. Autrice di libri di cucina, dal 2008 cura il sito www.cottoecrudo.com, blog di ricette realizzate con ingredienti esclusivamente vegetali. Presso red! ha pubblicato anche *Veggie hour*.

Alice Savorelli

Burger V&G

© 2016 red!
www.redezioni.it

Fotografie: Alice Bezzi, a eccezione di p. 12 (Giorgio Uccellini)

Stampa: Starprint

red! è un marchio Il Castello Srl
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445
www.ilcastelloeditore.it

red!



Sommario

- 7 *Introduzione*
- 7 *Fatto in casa è meglio*
- 8 *Gli ingredienti di base*
- 13 *Consigli per impastare*
- 14 *Consigli per cuocere*
- 14 *Consigli per servire*

Le ricette

- 18 *Legumi*
- 38 *Seitan*
- 56 *Tofu*
- 74 *Verdure*
- 92 *Misti*

- 112 *Indice delle ricette*



Introduzione

Comfort food fra i più diffusi al mondo, l'hamburger non è sempre una scelta equilibrata, sana e salutare, soprattutto se non viene preparato in casa. La buona notizia, però, è che se volete gustare un burger sfizioso ma salutare basta ricorrere a un'alternativa completamente vegetale. Che siate vegani, vegetariani, o semplicemente vogliate limitare il consumo di carne, i burger a base vegetale permettono di concedersi senza sensi di colpa questo cibo tanto amato da grandi e piccoli.

Fatto in casa è meglio

Oggi sul mercato si trova una grande varietà di burger vegetariani e vegani già pronti. Le combinazioni di ingredienti, però, sono perlopiù sempre le stesse, e nella quasi totalità dei casi si tratta di preparati a base di soia testurizzata o reidratata. Esiste invece un'infinità di materie prime che possono essere usate e combinate insieme per preparare degli ottimi veggio burger, sani, gustosissimi e... a prova di onnivoro!

Oltre a darvi indicazioni su come utilizzare al meglio le tante qualità di legumi e cereali, il tofu, il seitan, il tempeh, gli affettati vegetali, le verdure, i semi oleosi e la frutta secca, questo volume vi propone tante ricette che abbinano gli ingredienti anche in maniera originale e insolita, permettendovi di portare in tavola deliziosi burger con consistenze e gusti sempre diversi.

Le regole di base

A differenza dell'hamburger tradizionale, che prevede l'utilizzo di un unico ingrediente di base (la carne macinata), il burger preparato con ingredienti vegetali richiede molta più inventiva e attenzione nella combinazione degli ingredienti. La scelta accurata delle materie prime e l'accostamento tra esse è determinante per la buona riuscita del burger.

Prima di tutto occorre fare in modo che l'impasto risulti ben compatto, così da poter dare una forma al burger, poterlo cuocere e consumare senza che si sbricioli. Gli hamburger a base di carne - spesso preparati anche con le uova - contengono grassi saturi che rendono

Quando si preparano burger vegani, occorre prestare particolare attenzione a due aspetti:

- il composto deve avere una consistenza tale da poter essere modellato con le mani, tenere la cottura e non rompersi quando si addenta il burger;
- l'impasto non dev'essere troppo liscio né troppo granuloso: è importante trovare una giusta via di mezzo tra questi estremi.

il composto "appiccicoso" e facilmente malleabile e permettono di evitare la rottura durante la cottura. In assenza della carne macinata, i burger vegani devono essere pensati come un **perfetto e armonico mix di ingredienti**. Raggiunta la giusta consistenza, sarà semplicissimo procedere con gli stessi metodi di cottura degli hamburger tradizionali.

Gli ingredienti di base

I legumi

I legumi sono una grande risorsa nella preparazione di veggie burger squisiti e tanto sostanziosi da poter costituire un pasto completo. **Lenticchie (verdi, spezzate, gialle, di montagna...), fagioli (borlotti, cannellini, neri, rossi...), ceci, piselli, ma anche cicerchie e fave**: tutti questi legumi, una volta cotti, assumono

una consistenza che permette all'impasto di non sgretolarsi, ma di restare al contrario ben compatto durante la cottura e quando lo si consuma. È preferibile che i legumi, una volta cotti e scolati accuratamente, vengano fatti raffreddare del tutto in frigorifero.

Il metodo migliore per usare i legumi nei burger è schiacciarli con una forchetta. In questo modo otterrete un composto cremoso ma con alcune parti più solide, che daranno una piacevole granulosità al prodotto finito.

Potete usare i legumi come ingrediente principale dei vostri burger, oppure abbinarli a verdure cotte, a verdure crude finemente tritate o grattugiate (usate piccole quantità perché le verdure crude tendono a inumidire l'impasto), a cereali, semi oleosi o frutta secca. Usando i legumi come base sarà facile ottenere la compattezza ideale per la cottura, mentre se preparate i burger con sole verdure il composto potrebbe risultare eccessivamente umido, e in tal caso andrà aggiunta della farina o del pangrattato per "asciugarlo".

Se invece di schiacciare i legumi con la forchetta li passate nel mixer (per motivi di tempo e praticità), otterrete un composto più cremoso e più difficile da lavorare con le mani; in questo caso, per assorbire l'umidità, potrebbe occorrere aggiungere altri ingredienti secchi come pane grattugiato o farine di legumi o di cereali, oppure, ancora, fiocchi di legumi o di cereali.



Se preferite un burger non troppo morbido o omogeneo (come quello che otterreste usando il frullatore), consiglio di non schiacciare completamente tutti i legumi, ma di tenerne da parte una piccola quantità e di mescolarli interi al resto del composto, in modo che quest'ultimo non sia del tutto uniforme e presenti un po' di imperfezioni nella consistenza, che risulterà così più gradevole al palato.

Il tofu

Il tofu è un altro ottimo ingrediente per preparare i burger, che può essere usato sia come elemento predominante sia, semplicemente, come legante per aumentare la malleabilità di un composto principalmente a base di verdure.

Uno dei modi più veloci per impiegare questo ingrediente consiste nel **frullarlo insieme con erbe aromatiche o spe-**

zie a piacere, poco olio extravergine e salsa di soia; alla base così ottenuta si potranno unire verdure o legumi schiacciati (più o meno grossolanamente) o cereali in chicchi. Con l'aggiunta di pane grattugiato o della farina ottenuta macinando semi oleosi o frutta secca (come nocchie o mandorle), o delle più classiche farine di legumi e cereali senza glutine, avrete un composto adatto a essere modellato in forma di medaglioni, che potrete cuocere in padella con poco olio oppure al forno. Ricordate che la cottura al forno tende ad asciugare eccessivamente i burger (soprattutto quelli a base di legumi e tofu), che quindi vanno spennellati con poco olio in superficie.

Il grande pregio del tofu classico, non condito, è che si presta ad accompagnarsi a un'infinità di profumi e odori: dalle spezie alle erbe aromatiche, dalla salsa di soia ad altri condimenti, la gamma di sfumature di sapore che potete dare al vostro composto a base di tofu è davvero sorprendente. Per dei burger ancora più sfiziosi, sperimentate i diversi tipi di tofu aromatizzato (alle erbe, con olive o capperi, con spezie, al gusto affumicato....), che triterete o frullerete per amalgamarlo alle verdure più adatte.

Il seitan

Fra gli ingredienti con i quali preparare i vostri veggie burger, il seitan è senz'altro quello più versatile e indicato se volete un **risultato molto simile al classico hamburger di carne macinata**. Si può

Burger con patate, carote, piselli e timo

INGREDIENTI PER 4 BURGER

LEGUMI

- 200 g di patate, pelate
- 200 g di carote, pelate
- ½ cipolla bianca, pelata e tritata
- 100 g di piselli freschi sgranati
 - 1 cucchiaio di formaggio vegan morbido
- 2 cucchiari di mandorle tritate
- 1 ciuffo di prezzemolo fresco, pulito
 - olio evo
 - sale marino integrale
- ½ cucchiaino di paprika dolce
- 2 cucchiaini di foglie di timo fresche, pulite

Un consiglio in più

La stessa ricetta sarà ugualmente deliziosa se al posto dei piselli userete le fave. Potete aggiungerle crude, finemente tritate, oppure procedere con la cottura assieme alle altre verdure. In inverno, quando piselli e fave sono fuori stagione, usate legumi essiccati. In mancanza di timo fresco, non usate quello essiccato, che è troppo amaro, ma preferite origano o menta essiccati.

- * Sbollentate le patate e le carote in acqua leggermente salata per 5 minuti. Scolatele, passatele sotto acqua corrente fredda e tagliate a cubetti.
- * Scaldate poco olio in una padella dal fondo pesante e fate appassire la cipolla. Unite le patate e le carote tagliate, salate e fate insaporire.
- * Abbassate la fiamma al minimo e aggiungete poca acqua, unite i piselli e proseguite la cottura fino a quando le verdure saranno tenere. Se necessario, aggiungete altra acqua mentre stanno cuocendo, ma è importante che la cottura termini quando il fondo si sarà bene asciugato.
- * Fate raffreddare e trasferite in una ciotola, aggiungete il formaggio vegan, le mandorle, il prezzemolo, un cucchiaio di olio, la paprika, il timo. Regolate di sale e amalgamate energicamente con una forchetta, poi trasferite in frigorifero per almeno 40 minuti.
- * Riprendete l'impasto e formate i burger, magari aiutandovi con un coppapasta. Spolverate entrambi i lati con farina di mandorle.
 - * Potete cuocere in padella o in forno a 180 °C, con poco olio evo.
 - * Servite i burger nel panino, con abbondante maionese vegan e foglie di lattuga.



Burger di seitan ai porcini con formaggio vegan e radicchio

INGREDIENTI PER 4-6 BURGER

SEITAN

- 200 g di glutine di grano (o seitan istantaneo)
 - 50 g di farina di lenticchie
 - 50 g di farina di ceci
 - 300-400 ml di acqua
 - 1 cucchiaino di aglio in polvere
 - 1 cucchiaino di erba cipollina essiccata
 - 2 cucchiaini di porcini essiccati in polvere (vedi il riquadro in basso)
 - sale marino integrale
 - formaggio vegan in fette
 - foglie di radicchio, pulite
 - pepe nero o bianco macinato fresco, a piacere
- * Riunite in una ciotola il glutine di grano e le farine di lenticchie e di ceci, aggiungete l'aglio, l'erba cipollina, i porcini in polvere, un pizzico di sale e mescolate. Versate l'acqua poco per volta e lavorate le farine in modo da arrivare a formare un composto ben sostenuto e compatto.
- * Date all'impasto la forma di un cilindro di 6-8 cm di diametro e mettetelo a riposare per circa 25 minuti, coperto.
- * Avvolgete poi il panetto in un canovaccio o telo e chiudete bene le due estremità prima di immergerlo in un brodo di verdure bollente. Fatelo cuocere per 40-45 minuti, quindi prelevatelo e fatelo raffreddare (oppure lasciatelo intiepidire nel brodo).
- * Rimuovete il telo che lo avvolge e tagliatelo a fette alte più o meno 1,5 cm. Disponete una fetta di formaggio vegan sopra ogni burger e, se vi piace, qualche foglia di radicchio; fate cuocere in forno a 180 °C o sotto il grill per alcuni minuti.

Un consiglio in più

I porcini essiccati in polvere non sono altro che porcini essiccati ridotti in una polvere fine con l'aiuto di un macinacaffè. Il mio consiglio è di preparare la polvere all'ultimo minuto, appena prima di utilizzarla, in modo che mantenga concentrato tutto il sapore.



Burger di tofu alle verdure, semi di girasole e curry

INGREDIENTI PER 4 BURGER

TOFU

- 115 g di tofu al naturale, passato brevemente al mixer oppure sbriciolato con le mani
 - 1 cipollotto, pulito e tritato
 - 1 grossa carota, pelata e tagliata a pezzetti
 - 1 piccola patata cotta al vapore e spezzettata
 - 2 cucchiari di spinaci cotti
 - 1 manciata di semi di girasole, ridotti in granella fine
 - 2 cucchiaini di curry
 - ½ cucchiaino di paprika affumicata
 - sale marino integrale
 - pepe nero macinato fresco
 - qualche pizzico di zenzero essiccato in polvere
 - olio evo o di cocco
 - pane grattugiato
- * Fate scaldare poco olio in una padella antiaderente o in un wok. Fatevi appassire il cipollotto a fiamma viva, unite le carote e salate. Proseguite la cottura con la fiamma al minimo. Insaporite con curry, paprika, pepe e zenzero.
 - * Quando le carote saranno tenere, aggiungete gli spinaci, la patata, il tofu e i semi di girasole e schiacciate con una forchetta, per mescolare.
 - * Togliete dal fuoco e lasciate raffreddare, poi riponete in frigorifero a rassodare.
 - * Prelevate il composto e controllate la consistenza. Se necessario aggiungete pane grattugiato in quantità sufficiente a rendere l'impasto malleabile.
 - * Formate i burger e cuoceteli in padella con olio evo, oppure in forno a 180 °C. Servite caldi con pane integrale e verdure fresche. Completate con una macinata di pepe.

Un consiglio in più

Servite con una gustosa salsa al pomodoro e arancia. Sbollentate 2 grossi pomodori maturi e pelateli. Spezzettateli e fateli insaporire in padella con 1 spicchio d'aglio tritato, la scorza grattugiata di ½ arancia bio, poco sale e olio, ½ cucchiaino di sciroppo d'agave. Frullate bene e filtrate. Completate con qualche pizzico di origano essiccato e fate raffreddare prima di servire.



Burger di peperone, sesamo nero e farro alla menta

INGREDIENTI PER 4 BURGER

VERDURE

- 2 manciate di anacardi
 - ½ cipollotto, pulito e tritato
 - 250 g di patate cotte al forno
 - ½ peperone verde, pulito e tagliato a cubetti
 - 2 cucchiaini di semi di sesamo nero
 - 2 cucchiaini di olio evo
 - 1 cucchiaino di paprika dolce
 - 4 cucchiaini scarsi di farro già cotto
 - sale marino integrale
 - qualche pizzico di peperoncino
 - qualche foglia di menta fresca, pulita e spezzettata
 - pepe nero macinato fresco, a piacere
 - pane grattugiato
- * Mettete gli anacardi in ammollo per circa 1 ora, poi scolateli, sciacquateli e passateli al mixer.
 - * Fate cuocere il cipollotto nell'olio, a fuoco vivace, in una padella dal fondo spesso. Unite il peperone tagliato a cubetti, salate e proseguite la cottura, girando spesso.
 - * Schiacciate le patate con una forchetta. Condite con la paprika, il sale, il peperoncino, il pepe, la menta. Incorporate anche i semi di sesamo e gli anacardi frullati e amalgamate. Aggiungete il farro e, non appena sarà pronto, il peperone. Mescolate nuovamente.
 - * Fate raffreddare il composto in frigorifero per 40-45 minuti, poi riprendetelo e verificatene la consistenza. Se necessario, rendete più sodo l'impasto aggiungendo del pane grattugiato.
 - * Formate i burger con le mani e fateli cuocere in forno a 180 °C, con poco olio, oppure in padella.
 - * Serviteli con una salsa, oltre a foglie d'insalata croccante e altre verdure di stagione.

Un consiglio in più

Una crema di formaggio vegan alla cipolla rossa si abbina perfettamente a questi burger. Prendete circa 160 g di formaggio cremoso vegan, aggiungete 1 cucchiaino di cipolla rossa a cubetti fini, qualche goccia di olio evo, un pizzico di sale, una macinata di pepe bianco e mescolate. Servite subito.



Burger di seitan con tempeh e orzo al curry

INGREDIENTI PER 4-6 BURGER

MISTI

- 220 g di glutine di grano (o seitan istantaneo)
 - 80 g di farina di lenticchie
 - 300-400 ml di acqua
 - 2 cucchiaini di curry
 - 1 cucchiaino di curcuma
 - 1 cucchiaino di paprika dolce
 - 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
 - 1 cucchiaino di origano essiccato
 - 1 cucchiaino di aglio in polvere
 - qualche pizzico di pepe nero macinato fresco
 - 2 cucchiaini di tempeh al naturale, spezzettato
 - 2 cucchiaini di orzo perlato cotto
 - 1 cucchiaio di semi di canapa
 - sale marino integrale
 - erbe miste essiccate e tritate
- * Mescolate il glutine di grano con la farina di lenticchie, aggiungete curry, curcuma, paprika, origano essiccato, aglio in polvere, sale e pepe.
 - * Versate l'acqua poco alla volta e impastate le farine, incorporando anche il concentrato di pomodoro, il tempeh, l'orzo e i semi di canapa. Lavorate fino a ottenere un panetto ben compatto.
 - * Create un cilindro del diametro di 6-8 cm e mettetelo a riposare per circa 25 minuti, coperto.
 - * Avvolgete poi il panetto in un telo, chiudete le due estremità, e mettetelo a cuocere in un brodo di verdure bollente per 40-45 minuti. Poi prelevatelo e fatelo raffreddare (o lasciatelo intiepidire nel brodo).
 - * Rimuovete il telo che lo avvolge e tagliatelo a fette alte più o meno 1,5 cm. Fate cuocere in padella con un filo di olio extravergine o di cocco, oppure in forno a 180 °C.
 - * Prima di servire, distribuite sopra e sui lati le erbe aromatiche. Accompagnate con pane, fette di pomodoro crudo e maionese.

Un consiglio in più

Ottimi con un'insalata di germogli misti e cetrioli a cubetti, condita con olio evo, succo di limone o arancia, shoyu, poco succo di zenzero, peperoncino in polvere e sale. Croccante e gustosa.





Indice delle ricette

Legumi

Burger di lenticchie e rucola	18
Burger di cannellini al miso e cipolla rossa	20
Burger con patate, carote, piselli e timo	22
Burger di lenticchie e zucchine con salsa al peperone e arancia	25
Burger di ceci e porri alla curcuma	26
Burger di fagioli neri e beluga	28
Burger di lenticchie al sesamo e wasabi	33
Burger di lenticchie e piselli al tarassaco	34
Burger di patate e borlotti con germogli	36

Seitan

Burger di seitan ai porcini con formaggio vegan e radicchio	38
Burger di seitan alle spezie	40
Burger di seitan e pomodori secchi con grano saraceno	44
Burger di verdure miste e salsiccia vegan	47
Burger di seitan e verdure con ceci neri ed erbe aromatiche	48
Burger di seitan al wasabi	50
Burger di seitan con zucchine e broccoli al cumino e coriandolo	52
Burger di seitan con paprika affumicata e sesamo	54

Tofu

Burger di carote e tofu alla paprika	56
Burger di tofu ai peperoni e rape rosse	58
Burger di tofu alle verdure, semi di girasole e curry	61
Burger di tofu allo shoyu con radicchio	62

Burger ai peperoni e tofu affumicato	64
Burger di tofu alle pere e mirtilli essiccati	66
Burger di tofu alla zucca	68
Burger di tofu con spinaci alla menta	71
Burger di tofu alla curcuma con maionese al coriandolo	72

Verdure

Burger di patate dolci e sedano rapa	74
Burger di patate e asparagi	76
Burger di peperone, sesamo nero e farro alla menta	79
Burger di mele allo zenzero	80
Burger di spinaci	82
Burger di verdure dolci con miglio e quinoa	84
Burger di zucca, carota e zucchina	86
Burger di zucchine, mais e anacardi	89
Mini burger di champignon alla salsa teriyaki	90
Burger al cavolfiore, farro, zenzero con cipolla caramellata	92

Misti

Burger di seitan con tempeh e orzo al curry	94
Burger alle lenticchie con agretti, nocciole, salsiccia vegan e salvia	96
Burger di riso con noci e affettato vegan	99
Burger di asparagi e piselli con tofu	100
Burger di quinoa con carote e rape rosse	102
Burger di cannellini e affettato vegan ai semi di zucca	104
Burger di tofu e miglio alla curcuma con olive	106
Burger di ceci e lupini al basilico e coriandolo	108
Burger con germogli e alghe alla senape	110