

Scheda Ricetta

Difficoltà: Bassa

Tempo (hh:mm): 05:00

Ingredienti:

Per nr. 8 burger: 90 gr di semi di lino, 140 gr di noci, 140 gr di pomodori, 55 gr di pomodori secchi, 125 gr di carote, 40 gr di datteri, 65 gr di olio d'oliva, 1 cucchiaino di sale, un cucchiaino di cumino, 4 foglie di lattuga romana o radicchio trevigiano rosso.

Strumenti:

- Bimby
- Essiccatore

Vota la ricetta

Voti: 9 Media: 3.5

Oggi iniziamo a presentarvi alcune ricette crudiste che sfruttano per bene il Bimby. Penso che tutti sappiate di che strumento sto parlando... anzi con molta probabilità ne avete già uno, non è vero?

Non sto qui a dirvi tutte le funzioni che possiede e passo direttamente alla ricetta raw di oggi, i burger crudisti con pomodori e noci. La ricetta è veramente molto veloce: ci vogliono solo cinque minuti per preparare l'impasto.

Ciò che è decisamente più lungo è il tempo di essiccazione dei burger, che deve essere almeno di 10 ore alla temperatura di 40°. Oggi prepariamo un impasto che serve a produrre 8 burger, ognuno dei quali fornisce 293 kcal.

Ovviamente nel caso non possediate il Bimby potete avvalervi di un comune frullatore, basta che abbia una potenza di almeno 750 watt. Bando alle ciance, ed iniziamo: mettete nel boccale i semi di lino, polverizzateli per *5 secondi/velocità 10* e riuniteli sul fondo con una spatola.

Aggiungete poi le noci, frullate ancora per *5 secondi/velocità 10* e riunite di nuovo con la

spatola sul fondo. A questo punto aggiungete i pomodori, i pomodori secchi, le carote, i datteri, l'olio EVO, il cumino, il sale e mescolate il tutto per *30 secondi/velocità 5*.

Ora viene la parte più divertente: togliete l'impasto dal boccale, ungetevi leggermente le mani e formate 8 burger. Manca solo l'ultimo passaggio: trasferiteli quindi per 10 ore nell'essiccatore.

Passate almeno 10 ore, potete finalmente servire i burger con lattuga fresca o radicchio e un goccio di olio EVO. Scoprirete un gusto molto originale: un perfetto mix tra leggermente amaro ed una punta di dolce data dai pomodori... che dire ancora? Buon appetito!