

Scheda Ricetta

Difficoltà: bassa

Tempo (hh:mm): 00:30

Ingredienti:

NB. Ingredienti per 8 burger 3 carote grandi, 2 zucchine medie, 1 cipolla piccola, 2 cucchiaini di aceto di mele, 1 cucchiaio di crema d'aglio, 1 cucchiaino di olio EVO, circa 20/25 mandorle sgusciate, 4 cucchiari di semi di girasole, 4 cucchiari di semi di lino, 2 cucchiaini di semi di chia, mezzo cucchiaio di sale marino, 1 cucchiaino di cumino, 1 cucchiaio di Zaatar.

Strumenti:

- Frullatore
- Essiccatore

Vota la ricetta
Voti: 68 Media: 4.16

Oggi scopriamo un modo interessante per combinare carote, zucchine e alcuni tipi di semi, in un super burger crudista, nutriente e soprattutto leggero.

Si perchè il rischio che si corre quando si preparano burger vegani e crudisti è sempre quello di abusare di semi oleosi rendendo la digestione un po' difficoltosa.

Il burger raw di carote e zucchine invece, contiene una quantità di vegetali più che doppia rispetto a quella dei semi. Vediamo subito quali sono i passaggi per creare questo sfizioso secondo piatto.

Preparazione dei burger crudisti di carote e zucchine

Per prima cosa, grattugia carote e zucchine e spezzetta finemente la cipolla. Mescolale insieme ed aggiungi la **crema d'aglio**, l'aceto di mele, e l'olio extravergine, mescola di nuovo e tieni da parte in marinatura mentre procedi con il resto.

Utilizza il frullatore per polverizzare i semi oleosi: aggiungi quindi mandorle, semi di girasole, semi di lino, semi di chia, e sale. Non stupirti se il sale in questa fase ti sembra poco, anche all'assaggio: l'essiccazione successiva esalterà la sapidità. Ora unisci tutti gli ingredienti in una zuppiera larga ed aggiungi il cumino e lo Zaatar.

Apriamo una parentesi per spiegare che cos'è questo strano termine: "Zaatar". Si tratta di

una miscela di spezie medio-orientali che si basa sugli ingredienti: timo, sesamo e sale, ai quali vengono aggiunte altre erbe aromatizzate a piacere.

Una variante, molto semplice può essere questa: *semi di sesamo tostati, un pizzico di sale, semi di finocchio, origano, cumino, timo*. Basta miscelare tutti questi ingredienti e lo Zaatar è pronto: prima di utilizzarlo va diluito con qualche cucchiaino di olio EVO e lasciato riposare per almeno un'ora.

Una volta che hai miscelato tutti gli ingredienti per bene, devi formare gli otto burger con l'impasto ottenuto, e devi riporli nell'essiccatore. Aziona la macchina alla temperatura di 42° per un'ora, poi altre tre ore a circa 30°, al termine delle quali girerai i burger, per terminare con altre 4 ore nell'essiccatore.

Dopo un'essiccazione totale di 8 ore, i burger crudisti di zucchine e carote sono pronti per essere serviti... buon appetito!