

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 cucchiali di semi di girasole, 4 cucchiali 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: 552 Media: 3.93

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 **miscele 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 cucchiaio 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!