Scheda Ricetta

Difficoltà: bassa

Tempo (hh:mm): 00:15

Ingredienti:

Per il "formaggio" di anacardi: Due tazze di anacardi, mezza tazza di acqua, un terzo di tazza di lievito alimentare, un limone, uno spicchio d'aglio, 2 cucchiai di miso, sale marino integrale. Gli altri ingredienti: 4 Funghi "Portobello", 1 cucchiaio di olio evo, 1 cucchiaio di salsa di soia, un pomodoro, qualche ciuffo di prezzemolo, erba cipollina, e spinaci.

Strumenti:

- Frullatore
- Essicatore

Vota la ricetta
Voti: 101 Media: 4.5

Siete ancora in ferie? Sono già finite? Noi siamo qui con una nuova ricetta dal nostro menù crudista di agosto: il **burger di funghi portobello e pomodori**.

Si tratta di un burger completamente crudista, molto succulento grazie al *formaggio di anacardi* e ai *funghi portobello marinati*.

Di che funghi stiamo parlando? In pratica si tratta di una qualità di champignons, dalle dimensioni consistenti (diametro circa 10-12 cm) e dalla polpa carnosa, ideali per essere riempiti con ciò che più ci aggrada.

Prima di assemblare i nostri burger, serve un po’ di tempo per marinare i funghi e preparare il formaggio di anacardi, quindi vediamo subito come si fa.

Marinare i Portobello

Cospargi i funghi, ai quali avrai tolto il gambo, di **olio evo** e **salsa di soia**, e riponili nell'essiccatore per almeno 3 ore. Li toglierai quando saranno ammorbiditi, di colore scuro, e con un profumino molto invitante.

Prepariamo il formaggio di anacardi

Inserisci tutti gli ingredienti nel frullatore mantenendo l'ordine citato: due tazze di **anacardi**, mezza tazza di **acqua**, un terzo di tazza di **lievito alimentare**, un **limone** spremuto, uno **spicchio d'aglio**, 2 cucchiai di **miso**, un pizzico di **sale marino integrale**.

Frulla il tutto finché non ottieni un composto cremoso e abbastanza consistente, stendi un panno di garza in una bacinella e riponi sopra il formaggio.

Lascia riposare il tutto per almeno 2 ore (se hai tempo, il massimo sarebbe farlo riposare qualche giorno).

Componiamo il burger crudista

Una volta preparato ciò che ci serve, possiamo cominciare a riempire i funghi con una fetta di pomodoro, uno strato di formaggio, poi erba cipollina, prezzemolo e spinaci.

Avanzerà sicuramente del formaggio di anacardi: lo puoi conservare tranquillamente in frigorifero fino ad una settimana.

Non mi resta che augurarti buon appetito con i **burger di funghi e pomodori**, ricetta salutista in barba a *McDonald's!*