

**BURGER DI CECI E BIETOLE  
TRICOLORI CON CONTORNO DI  
CUORI DI PATATE , BACON DI  
CAROTE ,TORTINI DI PATATE E  
CAROTE,IL TUTTO SERVITO CON  
MAIONESE DI AVOCADO**





# BURGER DI CECI E BIETOLE TRICOLORI



# MAIONESE DI AVOCADO



Viaggi&AssaggiFelici



# BURGER DI CECI E BIETOLE TRICOLORI





## Ingredienti per 17 BURGER

- 600 g di ceci già cotti
- 200 G DI BIETOLE TRICOLORE
- 140 g di maizena o farina di riso
- 160 g di farina di ceci
- 135 g di yogurt di soia
- 2 CUCCHIAI di paprika DOLCE

- ERBE MISTE TRITATE ( SALVIA/ROSMARINO/TIMO/ORIGANO/BASILICO)
- 3 CUCCHIAI DI LIEVITO ALIMENTARE
- 1 porro tritato
- peperoncino
- sale

## PROCEDIMENTO BURGER

- 01 Per realizzare gli hamburger di ceci dovete prima di tutto frullare i ceci e le bietole precedentemente lessate con l'ausilio di un mixer fino a ridurli a una crema (se il composto dovesse risultare troppo asciutto unite un cucchiaino d'acqua ).
- 02 Quindi, al composto ottenuto aggiungete: la paprika, le erbe aromatiche , la cipolla tritata, il sale, il peperoncino . Mescolate il tutto
- 03 Dunque, aggiungeteci la fecola , la farina di ceci , il lieviro alimentare e lo yogurt di soia al naturale . Una volta che avrete aggiunto anche questi ingredienti, mescolate il tutto fino a ottenere un composto omogeneo che lasceremo riposare in frigo per qualche ora .
- 04 Formate i burger con l'aiuto di un coppapasta , che faremo riposare in frigo.

BURGER DI CECI E  
BIETOLE TRICOLORI

PRONTI PER ESSERE  
COTTI IN FRIGGITRICE  
AD ARIA

Viaggi&AssaggiFelici



# Cottura Burger

- IN FIGGITRICE AD ARIA : 10 minuti a 204° direttamente nel cestello, poi girateli e fate cuocere per altri 5/6 minuti sempre a 204°

# Ingredienti Per i cuoricini di patate:

- 3 patate
- q.b. di olio extravergine d'oliva
- q.b. di sale ROSA integrale marino fine
- q.b. di rosmarino
- q.b. di paprika dolce
- q.b. di aglio GRANULARE



## 🥔❤️ CUORI DI PATATE DA CUOCERE IN FRIGGITRICE AD ARIA



olio extravergine d'oliva

sale ROSA integrale  
marino fine

rosmarino

paprika dolce

aglio GRANULARE



## Procedimento per i cuoricini di patate:

1. lavate le patate e tagliatele a fettine, quindi **ritagliate con delle formine** taglia biscotti le forme di cuore. Gli scarti, naturalmente, non buttateli, cuoceteli successivamente .
2. Nel frattempo **ponete in una ciotola le spezie** e il sale, quindi aggiungete 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva e mescolate per bene .



## **COTTURA CUORI DI PATATE**

1. FORNO : Ponete i cuori di patata ormai freddi sulla leccarda unta, versare l'intingolo e con una spatola di legno rigiratele per bene facendo attenzione a non romperle. **Cuocete i forno caldo per 20-25 minuti** rigirandole a metà cottura e fino a che non saranno dorate.
2. FRIGGITRICE AD ARIA : DIRETTAMENTE NEL CESTELLO 200° PER 8/9 MINUTI mescolandole un paio di volte semplicemente agitando delicatamente il cestello.

## **INGREDIENTI BACON DI CAROTE**

- 2 **carote**,
- Poche gocce di **fumo liquido** ,
- 1 cucchiaino **sciroppo agave**,
- 1 cucchiaino di **salsa tamari**,
- 1 cucchiaino **aglio in polvere**,
- 1 cucchiaino **paprika dolce**,
- 1 cucchiaino **olio evo** ,
- **sale** q .b.



Viaggi&AssaggiFelici



## BACON DI CAROTE DA CUOCERE IN FRIGGITRICE AD ARIA



Poche gocce di fumo liquido ,

1 cucchiaio sciroppo agave,

1 cucchiaio di salsa tamari,

1 cucchiaino aglio in polvere,

1 cucchiaio paprika dolce,

1 cucchiaio olio evo ,

sale q .b.



## Procedimento Bacon di carote

- Dopo aver pelato e tagliato finemente le carote con un pelapatate ,
- mischiate lo sciroppo di agave , il fumo liquido , la salsa tamari l'aglio, il pepe, il sale e la paprika insieme in una piccola boule e lasciate marinare le listarelle arancioni per un paio di minuti per lato;
- dopodiché si procede alla cottura delle carote in una **friggitrice ad aria** per 7/8 minuti a 200° e il gioco è fatto.

- Qualora non possediate una friggitrice ad aria , è possibile ottenere un **effetto simile al bacon croccante** ma 100% vegetale utilizzando una padella antiaderente o una piastra in ghisa.
- La marinatura in questo caso deve essere un po' più lunga, circa 30 minuti (se volete, potete sostituire lo sciroppo di agave con l'aceto balsamico), e poi cucinare le carote a fuoco vivo facendole abbrustolire fronte e retro.

## **Quello che vi serve per preparare la ricetta del bacon vegano di carote**

### **INGREDIENTI TORTINI DI PATATE E CAROTE**

- 160 gr di carote ( scarti rimasti dalla preparazione del bacon)
- 300 gr di patate ( scarti rimasti dalla preparazione dei cuoricini)
- 200 gr tofu al naturale
- 40 gr di anacardi
- 1 cipolla
- Sale
- Lievito alimentare

- 2 cucchiaini di fecola o amido di mais + 3 cucchiaini d'acqua +1 pizzico di cremor tartaro da montare
- Erbe aromatiche miste
- Olio
- Granella di Mandorle



Viaggi&AssaggiFelici

## TORTINI DI PATATE E CAROTE PRONTI DA INFORNARE

-  carote
-  patate
-  tofu al naturale
-  anacardi
-  cipolla
-  Sale
-  Lievito alimentare
-  fecola o amido di mais + 3 cucchiaini d'acqua +1 pizzico di cremor tartaro da montare
-  Erbe aromatiche miste
-  Olio
-  Granella di Mandorle



## PROCEDIMENTO TORTINI

- Lessate le patate in abbondante acqua.
- Al termine della cottura passatele in uno schiacciapatate.

- Tritate le carote finemente e la cipolla e fateli appassire in una padella antiaderente con un filo di olio extravergine di oliva poi aggiungete il tofu sbriciolato con le mani e gli anacardi interi precedentemente ammollati e cuocete per 5 minuti a fiamma alta. Al termine frullate sino ad ottenere una crema morbida e omogenea.
- Unite le patate schiacciate alla crema di tofu e carote, le erbe aromatiche, il lievito alimentare ed il sale,
- Montate la fecola o amido con acqua e cremor tartaro ed unire al composto.
- Amalgamate il tutto sino ad avere un impasto morbido e liscio. Versate l'impasto appena ottenuto in stampini precedentemente oliati e cosparsi di granella di mandorle sul fondo e pangrattato gluten free o farina di mais o farina di ceci
- Cuocete in forno statico a 200 °C per circa 25 minuti e poi 15 minuti a 250 °o sino a quando la superficie si sarà leggermente colorata.
- Fateli intiepidire prima di toglierli dagli stampi

## **Ingredienti MAIONESE DI AVOCADO**

- 1 AVOCADO di circa 200 gr
- 2 cucchiaini scarsi DI OLIO EVO
- 1 pizzico sale
- succo di 1 limone
- 1/2 CUCCHIAINO DI AGLIO GRANULARE
- 50 ml di latte di soia



Viaggi&AssaggiFelici



**MAIONESE DI  
AVOCADO**

# Procedimento MAIONESE DI AVOCADO

- In un mixer ponete tutti gli ingredienti : avocado tagliato in tanti piccoli pezzetti.
- Aggiungete un pizzico di sale, L'AGLIO IN POLVERE ,Unite l'olio EVO ,il latte di soia e mixate con il tritatutto bene in modo da amalgamare tutti gli ingredienti.
- Aggiungete infine anche il succo di 1 limone, e continuate a mixare .
- La vostra maionese di avocado è pronta!

## Metti in frigo a rassodare.

*Se ti è piaciuta questa ricetta e/o la riprodurrai ,fammelo sapere con un #like o un commento qui sotto l'articolo e nel mio gruppo facebook !!!*

*Condividila sui social usando i tasti in cima e in fondo all'articolo oppure lasciarmi un commento! Per te è un clic, per me una grandissima soddisfazione!*