

RICETTE - Vega-burger di avena e fagioli



Tra le moltissime ricette di burger vegetali disponibili in rete, ho scelto quella del [blog I cook and paint](#), che richiede ingredienti di facile reperibilità. Le quantità sono sufficienti a fare 6 hamburger.

Ingredienti

- 1 carota piccola
- 1 gambo piccolo di sedano
- 1 cipolla media
- 1 spicchio d'aglio

1½ cucchiaino di sale

2 tazze di fiocchi d'avena (preferibilmente a cottura rapida)

½ tazza di farina integrale

1 cucchiaino di erbe secche

½ cucchiaino di pepe nero

1 lattina di fagioli (preferibilmente fagioli neri) scolati ma non risciacquati

1 cucchiaino di salsa di soia

Opzionale: funghi (secchi, trifolati o saltati) a pezzetti

Preparazione

Tagliate o sminuzzate carota, sedano, cipolla e aglio (per ottenere le dimensioni ideali nei pezzi, usando una grattugia a cassetta, grattate sedano e cipolla con la grattugia a fori medi, e carota e aglio con la grattugia a fori piccoli).

Raccogliete le verdure in una ciotola, aggiungete il sale e mescolate bene, schiacciando il composto in modo che il sale possa estrarre il liquido dalle verdure.

Mettete in un'altra ciotola i fiocchi d'avena (idealmente quelli sminuzzati, a cottura rapida: se avete solo i fiocchi d'avena interi, potete frullarli leggermente, per ridurli in una consistenza più minuta, ma non al punto di farne una farina). Mescolateli bene a secco con la farina integrale, le erbe e il pepe nero, finché sono ben combinati.

Aggiungete quindi i fagioli, il composto di verdure (senza scolare il liquido) e la salsa di soia. Se lo desiderate, potete aggiungere anche pezzetti di funghi ben sminuzzati. Schiacciate i fagioli con una forchetta (ma non troppo, in modo da lasciare ancora alcuni pezzetti di una certa consistenza) prima di amalgamare il tutto. Se la miscela sembra troppo densa, potete aggiungere un cucchiaino o due di acqua per facilitare l'impasto, ma fate attenzione alle aggiunte di acqua, che possono rendere molli gli hamburger.

Coprite la miscela con rotolo trasparente, e conservate in frigorifero per almeno un'ora, ma preferibilmente per tutta una notte. Questo tempo di marinatura consente lo sviluppo dei sapori, e fa assorbire l'umidità dall'avena e dalla farina integrale, rendendo la cottura molto più semplice.

Modellate il composto in 6 polpette piatte. Rosolate gli hamburger su ciascun lato per almeno 1 minuto in una padella antiaderente scaldata a fuoco medio-alto. Quando entrambi i lati saranno dorati, abbassate la fiamma al minimo e coprite con un coperchio.

Cuocete a fuoco basso e lento per 15 minuti su ciascun lato, controllando frequentemente per evitare che bruciate. Alla fine, gli hamburger dovrebbero essere ben cotti e leggermente più scuri rispetto alla fine della doratura iniziale: a questo punto sono pronti da servire nei panini con i vostri condimenti preferiti!