

## Veggie Burger alla mia maniera

**SI RITORNA A PARLARE DI OLIO EXTRAVERGINE E DI QUELLO BUONO, MA BUONO, CHE PER QUANTO MI RIGUARDA, USEREI CON IL CONTAGOCCE, COME SI FA CON IL PROPRIO PROFUMO PREFERITO, CON LA PAURA CHE FINISCA DA UN MOMENTO ALL'ALTRO.**

Un olio di cui ho già parlato [qui](#) e che ha dentro di se tutte le più belle peculiarità di una regione straordinaria come la Sicilia.

Un prodotto che riconferma come l'attenzione ed il rispetto nella produzione e lavorazione di un oliva incredibile come la Nocellara, possa produrre qualcosa di indimenticabile.

Il mio imbarazzo nell'utilizzare questo olio in qualsiasi ricetta strutturata è così evidente, che mi sarei limitata a postare una fetta di pane e pomodoro cosparsa generosamente di [Olio Centonze](#), perché per me questa è veramente la morte sua.

Ma questa rubrica non ammette deviazioni, così ho deciso di giocare con qualcosa di diverso e più disimpegnato, andando verso uno street food un po' anomalo.

Un burger vegetariano, con panini fatti in casa utilizzando l'Olio Centonze, così come queste polpette buonissime e light, che sono un trompe l'oeuil perfetto: sfido chiunque di voi guardando la foto a dire che quel burger è falso!

### **Ricetta per i buns all'olio extravergine (cc.a 16 panini)**

2 cucchiaini di zucchero

250 ml di acqua

40 g di olio extravergine Centonze

1 bustina di lievito di birra secco

250 ml di latte

1,5 cucchiaini di sale

300 g di farina Manitoba

335 g di farina 0

1 tuorlo

semi di sesamo o di papavero facoltativi

Versate l'acqua tiepida in una ciotola, scioglietevi il lievito con un cucchiaino di zucchero.

Mescolate bene e lasciate riposare una decina di minuti, fino a che non comparirà una schiumina in superficie. Il lievito a questo punto è attivo.

Nel frattempo avrete già intiepidito il latte a cui avrete unito l'olio extravergine ed il sale. Una volta che il lievito è pronto, unite olio e latte al lievito. Mescolate.

Mettete le farine setacciate nella ciotola della planetaria, formate al centro una fontana e versateci il mix di liquidi. Attivate la macchina a velocità uno ed impastate con il gancio. Quando i liquidi saranno ben incorporati, aumentate la temperatura a velocità 2 ed impastate per una decina di minuti, fino a che otterrete un impasto liscio, elastico ed omogeneo non appiccicoso, che raccoglierete in una palla.

Oleate bene una grande ciotola, trasferiteci l'impasto e fatelo rotolare, in modo che la superficie sia ben unta. Coprite con un panno umido e lasciate lievitare nel forno con la lucina accesa fino a che non sarà

raddoppiato ([c.ca](#) 1 ora).

Riprendete l'impasto, lavorate un po' sul piano infarinato per far uscire l'aria, dategli la forma di un filoncino e tagliatelo in 16 parti uguali. Formate delle palline pirlando la pasta, vale a dire chiudendo i lembi della pallina sempre verso il centro, con la sigillatura in basso.

Disponetele, ben distanziate, su una placca da forno coperta di carta forno, e rimettete a lievitare per un'altra ora.

Accendete il forno a 200 gradi, diluite il tuorlo con due cucchiaini di acqua e usatelo per spennellare delicatamente la superficie dei panini. Potete cospargerli di semi di sesamo o di papavero.

Infornate in forno caldo per 5 minuti, poi abbassate la temperatura a 180 gradi e lasciate cuocere per altri 20 minuti o finché la superficie non sarà ben dorata.

Sfornate, lasciate raffreddare sulle teglie per qualche minuto e poi trasferiteli su una gratella.

Si possono congelare fino ad un mese, ma si conservano benissimo anche a temperatura ambiente, purché protetti dall'aria, per tre o quattro giorni. Basta riscaldarli in forno per qualche minuto prima di utilizzarli, oppure dividerli in due e farli grigliare insieme agli hamburger.

#### **Per il Veggie burger (4 burgers)**

100 g di miglio

100 g di lenticchie di Castelluccio

1 cipollina novella

1 carota

pan grattato

un pizzico di paprica dolce

4 cucchiaini di parmigiano grattugiato

un ciuffetto di prezzemolo.

4 fettine di provola affumicata

4 pomodorini Piccadilly

4 grandi foglie di radicchio verde

sale - pepe

#### [Olio extravergine Centonze](#)

Salse a piacere.

Preparate il miglio secondo le istruzioni della confezione. In genere la cottura è di [c.ca](#) 20 minuti dopo averlo accuratamente sciacquato.

Scolatelo molto bene e lasciatelo raffreddare.

Cuocete le lenticchie di Castelluccio in abbondante acqua con la cipollina e la carota. Ci vorrà [c.ca](#) 1 ora e quando saranno pronte, scolatele bene e lasciatele raffreddare. Anche queste possono essere preparate in anticipo.

In una ciotola mescolate il miglio, le lenticchie, la cipollina cotta tritata, la carota cotta schiacciata e ridotta a purè, il prezzemolo tritato, la paprica ed il parmigiano. Salate e pepate.

Mescolate con le mani per sentire la consistenza. Se l'impasto risulta troppo morbido aggiungete del pan grattato.

Ricavate 4 budget aiutandovi se necessario, con un coppapasta.

Il miglio ha un grande potere addensante quindi le polpette staranno insieme con facilità.

Passatele nel pangrattato su entrambi i lati.

In una padella antiaderente, scaldare un filo d'olio e cuocete i burger su entrambi i lati fino a che non avrete una crosticina croccante e dorata. Quando vedrete che siete prossimi alla cottura (ci vorranno pochi minuti perché tutti gli ingredienti sono già cotti), mentre ancora i burger sono sul fuoco, appoggiate le



Associazione Nazionale  
Città dell'Olio

fettine di provola su ogni burger e lasciate che si sciolgano.

Spegnete e lasciate sulla padella.

Tagliate a metà i buns e metteteli dalla parte del taglio su una piastra e tostateli quindi cominciate a farcirli con il radicchio, i pomodori e le sale a piacere. Condite con un filo di stupendo olio Centonze.

Chiudete i panini e infilateli con un bastoncino su cui avrete messo delle olive di Nocellara del Belice.

Buon Appetito

Leggi il post su [Andante con Gusto](#)