



BURGER DI FAGIOLI BORLOTTI CON KETCHUP HOME MADE



Una ricetta tanto golosa quanto sana, perché tutta preparata in casa!
Sono i burger di Anna Fabbri, online Nina Healthy Stories:



Media



90'



Piatto Unico

INGREDIENTI (5 PORZIONI)

- 500 g [Borlotti al naturale 400 g](#)
- 50 ml Aceto
- q.b. Cannella
- q.b. Carote
- q.b. Cavolo viola
- 1 e mezza Cipolla dorata
- 1 cucchiaino Coriandolo in polvere
- 1 cucchiaino Cumino in polvere
- 70 g Farina di mais
- 1 cucchiaino Fecola di patate
- q.b. Lattuga
- q.b. Noce moscata
- 40 ml Olio extravergine di oliva
- 5 Panini per Hamburger
- 1 cucchiaino Paprika dolce
- 400 ml Passata di datterino De Rica
- q.b. Prezzemolo
- 1 pizzico Sale
- 1 cucchiaio Senape delicata
- 1 cucchiaio Triplo concentrato di pomodoro
- q.b. Zenzero
- 50 g Zucchero

PRODOTTO USATO PER QUESTA RICETTA:



PREPARAZIONE

PER I BURGER:

1. Inserire in un mixer tutti gli ingredienti ad esclusione della farina di mais e frullare bene.
2. Versare il composto in una terrina, aggiungere la farina di mais e con l'aiuto di un coppapasta creare le forme

dei burger.

3. Riporre in frigorifero e lasciar riposare almeno 30 minuti in modo che il composto si rassodi.
4. Cuocere in padella antiaderente ben calda per una decina di minuti o comunque fino a doratura.

PER IL KETCHUP:

1. Affettare la cipolla e farla appassire con l'olio in un pentolino; in una ciotolina, sciogliete lo zucchero con l'aceto, quindi aggiungete la fecola, mescolando molto bene per evitare grumi.
2. Aggiungere la passata di pomodoro alla cipolla e lasciare insaporire, unire anche gli aromi (cannella, noce moscata e zenzero).
3. Aggiungere il composto di aceto e frullare con il minipimer per un composto liscio e omogeneo.
4. Mettere il fuoco al minimo, coprire con coperchio e cuocere per circa 1 ora, facendo attenzione a non far attaccare il tutto, quindi andare a mescolare ogni tanto.
5. Una volta che avrà raggiunto la densità giusta (deve essere cremoso ma fluido), spegnere il fuoco e lasciare raffreddare completamente, quindi riporre in un vasetto e far riposare in frigo per almeno mezz'ora.
6. Il ketchup fatto in casa è pronto per farcire il panino!