



Hamburger di miglio e crescenza

1 Aprile 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE
20 MINTEMPO DI COTTURA
30 MINCALORIE
410K

NOTE

INGREDIENTI

100 g di Miglio

60 g di Crescenza

200 g di Cavolfiore

1 Patata

1 spicchio di Aglio

2 Uova

40 g di Parmigiano grattugiato

320 ml di Brodo vegetale

1 rametto di Timo fresco

1 ciuffetto di Prezzemolo

Peperoncino in polvere

Pangrattato

Farina 0

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per soffriggere)

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per rosolare)

Preparazione

- Versate il miglio in un setaccio con le maglie fini, sciacquatelo sotto l'acqua corrente e poi mettetelo in una padella tipo saltapasta, piuttosto capiente. Tostatelo per pochi minuti a fuoco vivace, senza condimento, girandolo con un mestolo piatto; aggiungete il brodo bollente poco alla volta finché il cereale, dopo circa 20 minuti, sarà cotto. Se il brodo non bastasse, unite poca acqua calda, ma a fine cottura il miglio dovrà risultare molto denso; mentre cuoce, specie alla fine, mescolate perché non si attacchi alla padella. Trasferitelo in una ciotola capiente e fatelo intiepidire leggermente.
- Nel frattempo mondate e lavate il cavolfiore, comprese le ramificazioni, poi pelate e lavate la patata; quindi tagliate tutto a pezzettini.
- Sbucciate e tritate l'aglio; fatelo soffriggere in una padella con un filo di olio a fuoco molto basso per 1 minuto circa, poi unite il cavolfiore e la patata. Aggiustate di sale e cuocete per 8-10 minuti, aggiungendo poca acqua bollente se necessario, ma a fine cottura il composto dovrà essere asciutto.
- Versate le verdure cotte nella ciotola con il miglio, mischiate e poi tritate tutto il composto con un robot da cucina o, poco alla volta, con il mixer.
- Unite il parmigiano, le uova, le foglie del prezzemolo e del timo tritate; regolate di sale, unite un pizzico di peperoncino e mescolate finché otterrete un impasto omogeneo. Se risultasse troppo morbido e appiccicoso, aggiungete un po' di pangrattato.
- Con le mani inumidite forgiate con il composto tante palline, grandi come albicocche; formate una cavità al centro di ognuna, riempitela con un po' di crescenza e richiudetela bene, in modo da sigillarla. Schiacciate leggermente i burger e passateli nella farina.
- Ponete al fuoco una padella antiaderente con un filo d'olio. Quando è caldo, rosolate a fuoco vivace i burger da un lato per circa 4 minuti e, quando hanno fatto una crosticina croccante, girateli delicatamente con una spatola piatta e cuoceteli dall'altro lato, sempre per 4 minuti. Alla fine togliete i burger e serviteli ben caldi.

Carla Marchetti

I consigli di Carla

- Il composto di miglio risulterà sempre piuttosto morbido, perciò maneggiate i burger già composti con molta delicatezza. Dopo averli preparati, se avete tempo, vi conviene rimetterli in frigo per mezzora circa, ben sigillati, in modo che si compattino.
- Potete cucinare i vostri burger in forno, appoggiati sulla placca ricoperta di carta da forno, anche senza condimento. Cuoceteli a 180°C per 20 minuti, girandoli a metà cottura: poiché sono caldi, saranno ancora più morbidi, perciò fate attenzione quando li toccate.