



2018/10

Chia burger di barbabietole rosse con insalata di papaya e cetrioli

⌚ Preparazione: 100'

👤 Persone: 4

Ingredienti chia burger

250 g di barbabietole rosse

250 g di patate

100 g di farina di farro

50 g di pasta di pomodoro

2 cucchiaini di gel di semi di chia

Olio di cocco per friggere

1 cucchiaino di peperoncino
rosso macinato

2 cucchiaini di fiocchi di quinoa
in alternativa fiocchi di mais

Sale non trattato

Preparazione chia burger

Pelate le barbabietole e le patate, tagliatele in grossi pezzi e cuocetele lentamente a vapore per circa 15 minuti. Lasciate raffreddare leggermente le verdure. Schiacciate le patate con la forchetta e frullate le barbabietole. Successivamente mescolate tutti gli ingredienti. Aggiungete il sale. Se l'impasto è troppo morbido, aggiungete un po' di farina. Formate con l'impasto dei mini burger e friggete nell'olio di cocco su entrambi i lati. In alternativa potete mettere l'impasto nella padella e con un cucchiaio premerlo leggermente girando il mini burger dopo 2-3 minuti. Servite con insalata di papaya e di cetrioli o mousse di mele.



Agno Ascona Bellinzona Losone Lugano



Chia burger di barbabietole rosse con insalata di papaya e cetrioli

Preparazione gel di semi di chia

Immergete i semi di chia in acqua (4 volte la quantità dei semi). Mescolate bene e lasciate gonfiare l'impasto per 30 minuti. Il gel si può conservare in frigo in contenitore di vetro sigillato per massimo 8-10 giorni.

Nota bene

Invece di semi di chia, si possono usare anche i semi di basilico di Natur Kraft Werke!

Ingredienti per l'insalata

1 papaya

1/4 di cetriolo

1 cucchiaino di fiore di cocco oppure sciroppo di agave

1/2 cucchiaino di sale non trattato

4 cucchiai d'olio d'oliva

1/2 limone (buccia e succo)

Preparazione dell'insalata

Sbucciate la papaya, dividetela in due ed eliminatene i semi. Lavate il cetriolo, dividetelo in lunghezza ed eliminatene i semi. Tagliate la papaya e il cetriolo a dadini piccoli. Lavate il limone, asciugate e grattugiate la buccia, poi spremetelo. Mescolate tutti gli ingredienti e lasciate riposare per 1 ora.