#VEALDAY

SFIZIOSO

Burger Book

Semplice da realizzare e molto, ma molto **sfizioso**.
L'hamburger è una specialità che abbiamo importato dalla cultura anglosassone, ma che ormai fa parte a pieno titolo anche della nostra quotidianità. In casa, magari alla piastra, oppure fatto col barbecue all'aria aperta, è una soluzione veloce e goduriosa che si presta a qualunque situazione informale con gli amici, che sia estate o pieno inverno.

Oltre ai grandi classici, per esaltare il sapore della carne e la morbidezza del pane si possono usare molti altri ingredienti. Quando si parla della ricetta dell'hamburger le combinazioni possono essere davvero infinite, come dimostrano tutte quelle pensate e preparate per Sfizioso dagli amici chef e blogger. Un mix di aromi e consistenze che è un vero e proprio viaggio intorno al mondo.

L'ingrediente comune? La **carne di vitello** che è più magra e leggera delle altre e quindi facile da digerire.
Questo perché ha un bassissimo contenuto di grassi.

Non resta che provare i nostri hamburger!
Queste e tante altre ricette le trovi ogni giorno su:
sfizioso.it

Seguici anche sui social:

SFIZIOSO

di vitello
(Il classico)
di Stefano De Gregorio
e Federico Quaranta

Ingredienti per 4 persone:

• 600 g macinato di vitello
• 4 panini da hamburger
• 1/2 cucchiaio concentrato di pomodoro
• 1/2 cucchiaio senape
• lattuga
• pomodoro
• qb olio extravergine di oliva
• qb sale

Preparazione:

Preparare l'hamburger impastando la carne con il concentrato di pomodoro e la senape. Condire i pomodori con un po' di olio, sale e pepe e lasciare da parte per qualche minuto, così che prendono sapore. Tagliare e preparare da parte anche l'insalata. Mettere a cuocere l'hamburger con giusto un filo d'olio e in un'altra padella scaldare leggermente anche le due fette del panino. Durante la cottura della carne girare l'hamburger solo una volta. Inizialmente tenere la temperatura più alta in modo da fargli fare la crosticina, poi abbassarla leggermente per il resto della cottura. Comporre il panino mettendo prima il provolone grattato e poi la carne. Aggiungere un altro strato di formaggio e completare con insalata e pomodoro.

Tris di speziati di Erica Di Paolo

Ingredienti per un tris di miniburger:

Per gli hamburger
• 300 g macinato di vitello • 1 uovo • 20 g olive taggiasche
• paprica affumicata • timo fresco • origano fresco • 1 zenzero
• 1 limone biologico (perché deve avere la buccia edibile)

Per la salsa di avocado
• avocado • limone • sale e pepe

Per il ketchup di carote
• carote • succo di arancia • olio • sale • paprica

Per la maionese di uovo e capperi
• uovo • qb olio • capperi • limone

Per i condimenti
• qb asparagi • qb cime di broccolo romanesco
• 1 melanzana da fare a fette e grigliare

Preparazione:

Impastare la trita con l'uovo e un po' di sale e pepe. Dividere l'impasto in tre parti uguali. Per il primo impasto sminuzzare timo e origano fresco. Aggiungere all'impasto e mescolare. Per il secondo grattare la buccia di limone e lo zenzero nell'impasto e mescolare. Per il terzo, fare un battuto di olive taggiasche e aggiungerlo all'impasto insieme alla paprica affumicata. Lasciar riposare. Mettere sul fuoco una padella con un filo di olio. Formare i 3 hamburger con le mani e metterli in padella quando si sarà scaldata. Preparare la salsa all'avocado: unire gli ingredienti, frullare bene e setacciare. Preparare il ketchup di carote: unire gli ingredienti, frullare bene e setacciare. Preparare la maionese con capperi: unire gli ingredienti, frullare bene e setacciare. Cominciare ad assemblare gli hamburger: nel panino con il ketchup di carote aggiungere del broccolo romanesco, nel panino con la maionese aggiungere delle melanzane e nel panino con la salsa all'avocado aggiungere degli asparagi. Una volta cotta la carne, completare gli hamburger. Il burger impastato con timo e origano su avocado e asparagi, il burger di olive e paprica sul ketchup di carote, il burger di limone e zenzero sulla maionese di uovo e capperi.

con zucca e friarielli
di Licia Sangermano

Ingredienti per 2 persone:

• 2 panini per hamburger
• 300 g macinato di vitello
• 500 g zucca
• 150 g friarielli puliti e lavati
• 250 g mozzarella di bufala
• sale e pepe
• 1/2 cucchiaino senape
• olio extravergine di oliva

Preparazione:

Condire la carne di vitello con pepe e senape. Mescolare bene e poi dare forma agli hamburger (aiutarsi con un coppapasta). Tagliare la zucca a fettine e grigliarla. Condire con olio e sale e tenere da parte. In una padella con un filo d'olio e uno spicchio d'aglio ripassare i friarielli. Non cuocere troppo, basterà farli appassire lasciandoli croccanti. Grigliare l'hamburger girandolo spesso fino a cottura. Una volta fuori dal fuoco salare la carne. Assemblare il panino con i friarielli, l'hamburger, la mozzarella fresca e la zucca grigliata.

con avocado fritto di Stefano De Gregorio

Ingredienti per 4 persone:

Per l'hamburger
• 4 panini per hamburger • 600 g macinato di vitello
• 3 cucchiai senape • 1 cucchiaino concentrato di pomodoro
• qb tabasco • qb sale e pepe

Per il condimento
• 1 avocado • 2 uova • qb pangrattato
• 2 pastinaca • qb pecorino piccante
• salsa barbecue a piacere • maionese a piacere
• 2 pomodori ramati • qb timo • 1 cipolla di Tropea
• qb aceto balsamico • qb olio extravergine di oliva

Preparazione:

Preparare gli hamburger impastando il macinato di vitello con senape, concentrato di pomodoro, tabasco, sale e pepe. Mettere poi in frigo a riposare. Al momento di cuocerli, fare prima una piccola fossetta su ogni hamburger per evitare che in cottura si rompano. Cuocerli in padella con un po' d'olio: cottura a piacere. (Se gli hamburger sono particolarmente alti, cuocerli 4 minuti per lato e poi finire la cottura in forno). Pulire l'avocado, passarlo in uovo e pangrattato e poi friggerlo. Sbucciare la pastinaca e tagliarla fine, poi friggerla come delle chips. In padella, aggiungere la cipolla, un cucchiaio di zucchero, sale, aceto balsamico, un filo di olio extravergine di oliva, acqua e cuocere per 10/15 minuti a fuoco basso per far caramellare la cipolla. Tagliare in quattro i pomodori, togliere la parte interna e metterli in forno a 220 gradi con odori (timo, olio e sale). Comporre l'hamburger.

con bufala e radicchio
di Teresa Balzano

Ingredienti per 4 persone:

• 600 g di coscia di vitello
• 4 panini per hamburger
• 1 cespo di radicchio
• 250 g mozzarella di bufala
• qb olio extravergine di oliva
• qb sale e pepe

Preparazione:

Con qualche ora di anticipo togliere la mozzarella di bufala dalla sua acqua e lasciarla riposare in uno scolapasta in modo da far perdere i liquidi in eccesso. Lavare il radicchio e tagliarlo a striscioline sottili. Scaldare poi una padella con un filo di olio extravergine di oliva e stufare la verdura a fuoco dolce per 4-5 minuti. Nel frattempo prendere la coscia, asciugarla con un foglio di carta assorbente e poi tagliarla con un coltello affilato prima a fettine sottili, poi ognuna a listarelle e infine in bocconcini finissimi. Dividere la carne in 4 dosi uguali e procedere alla composizione degli hamburger con l'aiuto di un coppapasta.
Al momento di servire aprire il panino dividendolo in 2 metà e farlo tostare in una padella poggiando la mollica verso il basso. Scaldare un'altra padella con un filo d'olio e cuocere gli hamburger da entrambi i lati. Intanto tagliare a fette la mozzarella e metterla su un foglio di carta assorbente. Per comporre il tutto poggiare l'hamburger sulla base del panino. Aggiungere sopra una fetta di mozzarella e completare con uno o due cucchiai di radicchio stufato. Chiudere il panino e servire.

con pane ai cereali antichi di Stefano De Gregorio

Ingredienti per un hamburger:

Per il pane:
• 1 panino ai farri antichi
• 150 g carne macinata di vitello
• 20 g senape
• 20 g concentrato di pomodoro
• 10 g salsa worchestershire
• qb pepe

Per il ripieno:
• 40 g avocado
• 20 g cipolla caramellata
• 1/2 lime
• 20 g radice di rafano
• 30 g squacquerone
• qb misticanza

Preparazione:

Scaldare il forno a 180° C modalità statica e, quando sarà ben caldo, tagliare il pane ai farri antichi a metà e metterlo a scaldare per circa 5 minuti sulla griglia. Nel frattempo, in una boule, versare la carne di vitello macinata e aggiungervi senape, concentrato di pomodoro, salsa worchestershire e pepe quanto basta. Impastare con le mani e formare un piccolo hamburger. In una padella, scaldare un filo di olio e, quando sarà ben calda, cuocere l'hamburger per 4 minuti a lato per ottenere una buona cottura. Nel frattempo, preparare gli altri ingredienti: tagliare l'avocado a fettine e grattugiare un poco di radice di rafano e della scorza di lime. Per farcire il panino, aggiungere la cipolla caramellata, la misticanza, lo squacquerone, l'avocado e il rafano e la scorza di lime grattugiati. Aggiungere anche l'hamburger e chiuderlo. Distribuire gli ingredienti da uno e dall'altro lato... ma la cipolla caramellata va su tutte e due le fette di pane al farro!

alla piastra con pak choi
di Stefano De Gregorio

Ingredienti per 4 persone:

- 600 g macinato di vitello
- 1 cucchiaino concentrato di pomodoro
- 1 cucchiaio senape
- 4 pak choi
- patate fritte a piacere
- olio
- sale e pepe

Preparazione:

Usare la senape, il concentrato di pomodoro, olio, sale e pepe per condire la carne macinata. Amalgamare quindi la carne e i suoi condimenti per formare 4 hamburger da 150 grammi l'uno. Tagliare le patate (quantità a piacere) e friggerle in olio ben caldo. Cuocere sulla piastra ben calda gli hamburger e il pak choi.

nero
di Charlie Pearce

Ingredienti per 1 hamburger:

• 180 g di macinato di vitello
• sesamo nero
• semi di papavero
• 2 fette di pane nero ai cereali
• 1 lattuga
1 pomodoro
• 1 cipolla rossa
• qb salsa nera (maionese al nero di seppia)
• qb aceto balsamico
• qb olio extravergine di oliva
• qb sale e pepe

Preparazione:

Amalgamare la carne di vitello con semi di papavero, sesamo nero, sale e pepe e creare un hamburger aiutandosi con un coppapasta. Per prima cosa mettere in una padella della cipolla rossa tagliata a fettine sottili con olio e sale e quando si sarà leggermente dorata aggiungere un po' di aceto balsamico per dare una piacevole acidità e colore. Nel mentre in un'altra padella cuocere l'hamburger con un filo d'olio e riscaldare il pane nero ai cereali in forno. Quando tutto è pronto iniziare ad impiattare. Spalmare la salsa nera, che consiste in maionese al nero di seppia, poi disporre una fettina di lattuga. Sopra la lattuga mettere una fetta di pomodoro su cui poi adagiare l'hamburger. Come ultima cosa ricordarsi le cipolle cotte in padella con aceto balsamico che danno un tocco finale gustoso e saporito.

gluten free di Charlie Pearce

Ingredienti per 1 hamburger:

• 180 g di macinato di vitello
• 1 panino gluten free
• 1 cetriolo
• 1 avocado
• 1 pomodoro
• 20 g feta
• qb salsa hummus (ceci, salsa tahina, succo di limone, acqua, sale)
• qb cumino
• qb olio
• qb sale e pepe

Preparazione:

Aggiungere alla carne di vitello del cumino, sale e pepe e impastare bene. Utilizzare il coppapasta per dare forma all'hamburger. Per iniziare mettere in padella la carne con un filo d'olio e farla cuocere. Dopodiché affettare con il pelapatate i cetrioli belli sottili. Procedere a tagliare l'avocado a fette molto sottili e infine tagliare una fetta di pomodoro. Mettere a riscaldare il pane in forno. Quando la carne sarà cotta e il pane caldo, preparare il panino. Spalmare sul pane l'hummus e posizionare sopra la carne. Procedere aggiungendo una fetta di pomodoro, i cetrioli e poi concludere sbriciolando sopra la feta. Per avere il panino più ricco di salsa, spalmarla anche sulla parte superiore del pane e poi chiudere l'hamburger. Per completare, tagliare delle fette sottili di avocado e disporle accanto all'hamburger come contorno.

giapponese
di Charlie Pearce

Ingredienti per 1 hamburger:

- 180 g macinato di vitello
- 1 panino bianco
- 1/2 cavolo cinese
- 1 uovo
- 1 Jalapenos
- zenzero sott'aceto
- aceto di riso
- salsa teriyaki
- salsa ketchup (con wasabi fresco e salsa di soia)
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe

Preparazione:

Aggiungere al macinato di vitello dello zenzero sott'aceto tritato finemente e amalgamare bene. Fare una marinatura veloce, pochi minuti, di questo impasto nella salsa teriyaki. Infine, utilizzare il coppapasta per dare forma all'hamburger. Mettere a marinare l'uovo sodo nella salsa di soia in cui aggiungere dello zenzero tritato e delle fettine di Jalapenos. Lasciar riposare per almeno mezz'oretta. Tagliare a fettine sottili il cavolo cinese e metterlo a cuocere in una padella senza aggiungere nulla. Sul finire della cottura, quando si è abbrustolito, versare dell'aceto di riso e della salsa teriyaki. Far andare per circa due minuti e il cavolo è pronto. Su un'altra padella, aggiungere un filo d'olio e mettere a cuocere la carne, circa tre minuti per lato per chi vuole una cottura media al sangue. Prima che la carne sia cotta, mettere il pane in forno a riscaldare e una volta caldo procedere con l'impiattamento. Per comporre il piatto spalmare la salsa di ketchup a base di wasabi fresco e salsa di soia. Posizionare la carne sopra la salsa e aggiungere il cavolo. Infine, appoggiare l'uovo sodo tagliato e l'hamburger giapponese è pronto!