KIKKOMAN

# Burger con polpette di barbabietola e salsa al sesamo

Tempo totale **35 Min** **20 Min** Tempo di preparazione **15 Min** Tempo di cottura **10 Min** Tempo di attesa

## INGREDIENTI

**10 Porzioni**

**Per le polpette:**

| | |
|---|---|
| **100 g** | di miglio crudo |
| **600 g** | di barbabietola, precotta e confezionata sottovuoto |
| **150 g** | di cipolle bianche tritate |
| **100 g** | di fiocchi d'avena |
| **60 g** | di semi di lino macinati |
| **150 ml** | di aceto balsamico |
| **10 g** | di cumino |
| **10 g** | di sale |

**Per i burger:**

| | |
|---|---|
| **700 g** | di melanzane, lavate e pulite |
| **50 ml** | di aceto balsamico |
| **50 g** | di sciroppo d'acero |
| **50 ml** | di olio di colza |
| **10** | panini rustici per hamburger vegani, circa 60 g ciascuno |
| **100 g** | di cipolla rossa, tagliata in anelli spessi circa 1 mm |
| **100 g** | di rucola, lavata e pulita |

**Per la salsa:**

| | |
|---|---|
| **350 ml** | Salsa di Sesamo Kikkoman |
| **10 g** | di peperoncino in polvere |
| **15 g** | di sciroppo d'acero |
| **5 g** | di coriandolo tritato |
| **30 ml** | di succo di limone |

## PREPARAZIONE

**Passaggio 1**

Cuoci i 100 g di miglio in 500 ml di acqua a fuoco medio per 10 minuti, poi scola. Togli la barbabietola dalla confezione e grattugiala grossolanamente. Mescola la barbabietola grattugiata, la cipolla tagliata a dadini, i fiocchi d'avena, i semi di lino macinati, l'aceto, il cumino, il sale e il miglio cotto. Lascia riposare per 10 minuti. Nel frattempo, preriscalda il forno (ventilato) a 180 °C.

**Passaggio 2**

Forma le polpette con circa 130 g di impasto per porzione e posizionale su una teglia foderata con carta forno. Modella ogni polpetta con uno stampo per biscotti (ø 11 cm).

**Passaggio 3**

Affetta la melanzana in fette spesse circa 4 mm usando una mandolina. Disponi le fette su una seconda teglia e marinale con aceto, sciroppo d'acero e olio.

**Passaggio 4**

Cuoci le polpette e le melanzane in forno per 15 minuti.

**Passaggio 5**

Nel frattempo, mescola in una ciotola la Salsa al Sesamo Kikkoman, il peperoncino in polvere, lo sciroppo d'acero, il coriandolo e il succo di limone.

### Passaggio 6

Assembla i burger mettendo una polpetta di barbabietola su ogni metà inferiore dei panini. Aggiungi la melanzana, la rucola, le fette di cipolla, la salsa e infine la metà superiore del panino e servi.