

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	<u>Salsa di Sesamo Kikkoman</u>
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.