

Hamburger di jackfruit in stile pulled pork

Tempo totale **60 Min** 30 Min Tempo di preparazione **30 Min** Tempo di cottura **30 Min** Tempo di attesa

INGREDIENTI

10 Porzioni

Marinatura per il jackfruit:

- 3 g** di spicchio d'aglio
- 200 g** di passata di pomodoro
- 20 g** di senape francese (o senape gialla)
- 2 g** di paprika dolce affumicata in polvere
- 30 ml** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
- 5 ml** di salsa sriracha
- 5 ml** di salsa chipotle

Jackfruit:

- 1,8 kg** di jackfruit in salamoia in scatola (1,3 kg dopo la scolatura)
- 50 ml** di olio di colza per friggere

Coleslaw:

- 400 g** di cavolo rosso, affettato finemente
- 60 g** di maionese vegana
- 30 ml** di succo di lime fresco
- 2 g** di pepe nero fresco macinato

Hamburger:

- 500 g** di panini per hamburger vegani (10 panini)
- 130 g** di ketchup
- 150 g** di foglie di lattuga iceberg
- 10 g** di microgreens (es. germogli di pisello o qualsiasi tipo a tua scelta)

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Schiacciare l'aglio con uno spremiaglio e mescolare con la passata di pomodoro, la senape, la paprika affumicata, la Salsa di Soia Kikkoman, la sriracha e la salsa chipotle, per creare una marinata.

Passaggio 2

Scolare il jackfruit dalla lattina e sfilacciarlo grossolanamente con una forchetta in una ciotola. Aggiungere la marinata e mescolare accuratamente. Lasciare marinare in un luogo fresco per 30 minuti.

Passaggio 3

Per la coleslaw, mescolare il cavolo con la maionese vegana, il succo di lime e il pepe. Quindi mescolare bene.

Passaggio 4

Scolare il jackfruit dalla marinata in eccesso e friggerlo in una padella per 5–10 minuti.

Passaggio 5

Tagliare con cura i panini per hamburger a metà e, se lo si desidera, tostarli in una padella asciutta. Spalmare circa 13 g di ketchup sulla metà inferiore, quindi aggiungere una foglia di lattuga, 150 g di jackfruit e 50 g di coleslaw. Coprire con l'altra metà del panino. Guarnire con 1-2 g di microgreens e servire.