

Hamburger di salmone alla griglia

Tempo totale **35 Min** 10 Min Tempo di preparazione **25 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
3.457 kJ / 825 kcal

Grassi: **41 g** Proteine: **51,4 g**
Carboidrati: **60 g**

INGREDIENTI

4 Porzioni

Per i panini per hamburger

- 100 ml** succo di barbabietola (o ½ cucchiaino di curcuma in 100 ml di acqua)
- 0,5** cubetto di lievito di birra fresco (= 21 g)
- 1** uovo
- 250 g** farina, più quella per infarinare
- 1 cucchiaio** zucchero
- Sale
- 40 g** burro ammorbidito
- Qualche foglia di timo

Per gli hamburger di salmone e per guarnire

- 600 g** filetto di salmone, senza pelle
- 0,25 cucchiaino** pepe nero
- 3,5 cucchiaini** [Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman](#)
- 1** pomodoro cuore di bue
- 1** zucchina piccola
- 2** fichi secchi
- 3 cucchiaini** senape
- 1 cucchiaino** sciroppo d'acero
- 4 fette** formaggio

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Preparare i panini per hamburger scaldando il succo (o ½ cucchiaino di curcuma in 100 ml di acqua). Sbriciolarvi il lievito e mescolare per sciogliere. Separare l'albume dai tuorli. Mescolare la soluzione di lievito, la farina, lo zucchero, ½ cucchiaino di sale, il burro ammorbidito, qualche foglia di timo e il tuorlo d'uovo e impastare fino a ottenere un composto soffice e omogeneo. Coprire e lasciare lievitare in un posto caldo per circa 1 ora.

Passaggio 2

Formare con l'impasto 4 panini per hamburger piatti e lasciare lievitare per altri 20 minuti. Preriscaldare il forno a 200 °C (180 °C, se ventilato). Spennellare i panini per hamburger con l'albume, cospargere con un po' di timo e cuocere in forno per circa 15-20 minuti. Lasciarli raffreddare.

Passaggio 3

Per preparare gli hamburger di salmone, asciugare il filetto di salmone e metterlo in un frullatore con il pepe nero e la salsa di soia. Formare con il composto di salmone 4 polpette e riporle in frigorifero fino al momento di cuocerle alla griglia. Lavare e mondare il pomodoro e tagliarlo in 4 fette spesse. Lavare le zucchine, eliminarne le estremità e tagliarle nel senso della lunghezza a fettine sottili.

Passaggio 4

Per preparare la mostarda di fichi, frullare insieme i fichi, la senape e lo sciroppo d'acero, utilizzando un frullatore. Tagliare i panini per hamburger e spennellare entrambe le facce del panino con la mostarda di fichi. Mettere gli hamburger di salmone sulla griglia per circa 6-8 minuti e aggiungere i pomodori e le fette di zucchine nei 2-3 minuti finali della cottura (cuocere con il coperchio, se presente). Per servire, porre sulla metà inferiore del panino il pomodoro, le fette di zucchine, l'hamburger di salmone e il formaggio. Buon appetito!