

# **BURGER DI RICOTTA CAVOLO RICCIO RISO E LENTICCHIE**

I **burger di ricotta cavolo riccio riso e lenticchie** sono un ottimo secondo vegetariano semplicissimo da preparare! Potete servirli da soli con la loro salsa o come farcitura per i buns!



Ispirata ad una ricetta dell'ultimo bellissimo libro di Donna Hay "Life in Balance"

# BURGER DI RICOTTA CAVOLO RICCIO RISO E LENTICCHIE



- 200 g di ricotta di mucca fresca
  - 8-9 foglie grandi di cavolo riccio
  - 2 uova
  - 70 g di [Zuppa! riso e lenticchie Melandri Gaudenzio](http://www.melandrigaudenzio.com/prodotto.aspx?id=46&idM=4&idT=41)
  - 20 g di semi di chia Melandri Gaudenzio
  - scorza di mezzo limone
  - olio extravergine d'oliva
  - sale
  - pepe
  - Per la salsa
  - 100 g di panna acida
  - 10 g di miele
  - 10 g di senape
  - qualche goccia di succo di limone
  - pepe della regina (pepe bianco, pepe nero, coriandolo, semi di senape)
1. Lavate accuratamente la Zuppa di riso e lenticchie, mettetela in acqua fredda e cuocete 30 minuti dal momento del bollore.
  2. Scolate la zuppa e passatela sotto acqua corrente per raffreddarla.

3. Lavate le foglie di cavolo riccio, eliminate i gambi più duri e lessatele qualche minuto.
4. Scolate le foglie e strizzatele molto bene per eliminare tutta l'acqua, tritatele grossolanamente.
5. In una ciotola sbattete le uova ed unite la ricotta, mescolate bene con una frusta fino a formare una crema liscia.
6. Regolate di sale e pepe ed unite i semi di chia, la scorza di limone, la zuppa scolata molto bene e il cavolo nero, mescolate.
7. Scaldate un cucchiaio di olio extravergine d'oliva in una padella antiaderente, con l'apposito attrezzo formate i burger e cuoceteli qualche minuto per lato, girateli con una paletta facendo attenzione che non si rompano.
8. Una volta pronti preparate la salsa mescolando la panna acida con il miele, la senape ed a piacere qualche goccia di succo di limone.
9. Servite i burger caldi con la salsa, completate con pepe a piacere.



*Cantale di Venere*



*Conbelio di Venere*



*L'ambelico di Venere*





---

# FETTE BISCOTTATE SEMI- INTEGRALI

Da quando qualcuno in questa casa si è appassionato di corsa le sue colazioni sono rigorosamente fette biscottate, integrali e con la marmellata. Fino ad oggi contribuivo solamente con le mie numerose confetture ma era tanto tempo che volevo cimentarmi anche nella ricetta delle fette biscottate. Devo ammettere che la loro realizzazione è molto semplice, ho guardato diverse ricette nel web ed ho visto che la maggior parte sono realizzate con il latte, io ho voluto renderle più leggere e usare solo acqua. Il risultato mi ha stupito perché le trovo davvero buone anche se in realtà non so come siano quelle con il latte. Le ho inoltre arricchite con i semi di lino e chia che gli donano un gusto molto piacevole. Buona colazione a tutti!!



**FETTE BISCOTTATE SEMI-INTEGRALI  
CON SEMI DI LINO E SEMI DI CHIA**  
per circa 20 fette

340 g di farina tipo 2  
150 g di acqua  
40 g di zucchero

30 g di burro  
25 g di omega seed (semi di lino-semi di chia) Melandri  
Gaudenzio  
10 g di malto d'orzo  
5 g di lievito di birra fresco  
2 g di sale fino  
1 uovo  
1 albume





Fate sciogliere il lievito nell'acqua tiepida, aggiungete il malto, mescolate bene e lasciate riposare qualche minuto. Nell'impastatrice mettete la farina, l'acqua con il lievito ed il malto, l'uovo intero e lo zucchero, impastate finché tutti i liquidi saranno assorbiti. Unite il burro morbido e fatelo assorbire, infine aggiungete il sale. Stendete un velo di farina su di un piano di lavoro e appoggiatevi l'impasto,

lavoratelo con le mani portando le estremità verso il centro roteandolo. Girate l'impasto ed effettuate la pirlatura, utilizzando entrambi i palmi delle mani formate una palla facendo andare l'impasto sotto mentre lo fate roteare (trovate molti video nel web). Mettete l'impasto in una ciotola, coprite con della pellicola e lasciate riposare circa 30 minuti, il tempo dipende dal caldo dell'ambiente. Riprendete l'impasto e schiacciatelo con le dita formando un rettangolo circa 18x30 (18 è la misura dello stampo da plumcake in cui andrete a cuocere il pane) cospargete con i semi in modo uniforme, arrotolate l'impasto e trasferitelo in uno stampo da plumcake unto con poco burro. Coprite con la pellicola e fate raddoppiare. Sbattete l'albume e spennellate l'impasto. Cuocete a 180° per circa 30 minuti. Estraete il pane dallo stampo e fatelo completamente raffreddare su una gratella. Tagliate a fette larghe un centimetro scarso\* e posizionatele sulla griglia del forno. Cuocete a 140° per circa 30 minuti o fino a doratura. Fate completamente raffreddare e conservate in una scatola di latta. Si conservano fino a 15 giorni.

\*Cercate di tagliare le fette tutte della stessa larghezza per avere una cottura uniforme.











Rispetto alle fette biscottate confezionate queste sono più croccanti, meno fragili ed hanno un profumo molto gradevole. Il gusto è ottimo e sono perfette utilizzate anche per preparare crostini con verdure formaggi o affettati.