il biricoccolo
fattoria sociale e CSA

il biricoccolo
fattoria sociale e CSA

Ingredienti:

200 g di borlotti

Un pezzetto di alga Kombu (fac)

2 cipolle medie o 1 grande

60-70 gr di verza o cappuccio o misto dei due (o qualsiasi altra verdura, ottimo le patate)

Farina di riso q.b.

Olio Extravergine q.b.

Sale marino integrale fino

A piacere: pepe, curcuma e cumino.

Per completare:

Passata di pomodoro

Insalata

Patate tagliate a fiammifero, condite con olio, rosmarino e sale grosso cotte al forno per 50°

Burgher veg!

Ammollare i Borlotti per una notte quindi cuocerli un paio di ore, meglio se con un pezzetto di alga Kombu – pochi cm) che li rende più digeribili. Una volta cotti metterli nel robot e frullarli con le cipolle, la verza e/o il cappuccio precedentemente lavati e tagliati a striscioline. Se si utilizzano ortaggi "consistenti" tipo patate, rape e carote questi vanno scottati a vapore per 15-20 min diversamente non è necessario.

Aggiungere un filo di olio, sale, spezie e farina di riso (o volendo pangrattato) fino ad ottenere un composto sodo. Aiutandosi con due cucchiai stendere delle palline di impasto sulla cartaforno schiacciandole fino allo spessore di circa mezzo cm (cuociono in maniera più uniforme) e cercando di mantenere la forma rotonda. Cuocere in forno a 180-190° per circa 50 minuti.

Per preparare il classico panino, potete aggiungere passata di pomodoro (volendo per preparare un Ketchup frullare la passata con un cucchiaio di aceto, un cucchiaino di zucchero di canna, sale e se troppo densa regolare di acqua), insalata e patate fritte o al forno tagliate a fiammifero.