

SECONDI PIATTI

# Burger di barbabietola e avena

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: molto bassa    PREPARAZIONE: 20 min    COTTURA: 10 min    COSTO: molto basso    REPERIBILITÀ ALIMENTI: m. difficile



Il burger di barbabietola e avena è la soluzione perfetta se cerchi un secondo piatto che sia allo stesso tempo **scenografico e salutare**. La dolcezza naturale della barbabietola si sposa magnificamente con la consistenza rustica dei fiocchi d'avena, creando un medaglione saporito che non ha nulla da invidiare ai classici della macelleria. Grazie al loro colore rosso vibrante, questi burger sono capaci di rallegrare la tavola e incuriosire anche i palati più difficili.

Per un menù equilibrato, potresti servirli all'interno di un soffice **pane arabo** o accompagnarli con una fresca **insalata di patate**. Se ami sperimentare con gli ingredienti vegetali, prova anche la nostra

versione dell'[insalata di patate con pesto di rucola](#) o questa sfiziosa variante del [burger di cavolo nero](#). Preparare i burger di barbabietola e avena è un gesto semplice che ti permetterà di portare in tavola una ricarica di ferro e fibre, mantenendo un profilo calorico contenuto.

## INGREDIENTI PER I BURGER DI BARBABIETOLA E AVENA

BARBABIETOLE già pelata e grattugiata finemente - 250 gr

FIOCCHI DI AVENA meglio se mignon o tritati grossolanamente - 120 gr

FAGIOLI CANNELLINI sciacquati e sgocciolati - 240 gr

AGLIO IN POLVERE 1 cucchiaino da tè

SALE

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

## PREPARAZIONE DEI BURGER DI BARBABIETOLA E AVENA

- 1 In una ciotola capiente, schiaccia accuratamente i fagioli cannellini con una forchetta o uno schiacciapatate finché non otterrai una purea densa ma con qualche pezzetto ancora visibile per dare texture. Aggiungi alla purea di fagioli la barbabietola cruda che hai precedentemente grattugiato. Unisci anche i fiocchi d'avena, l'aglio in polvere e un bel pizzico di sale.



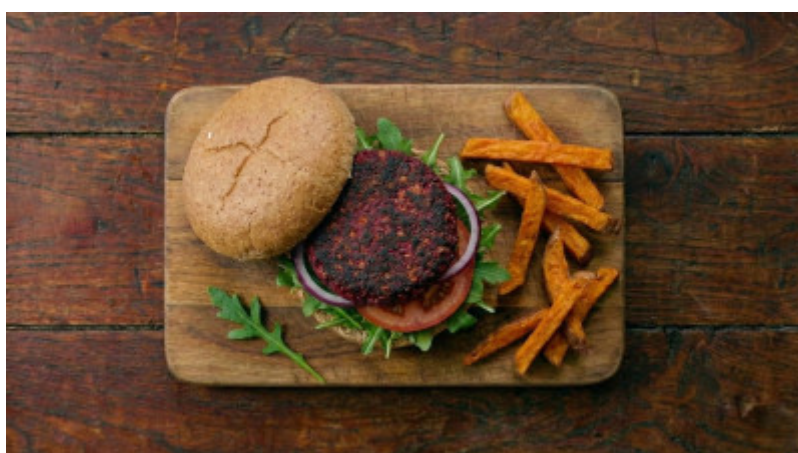


- 2 Mescola tutti gli ingredienti con vigore usando un cucchiaio o, meglio ancora, le mani. Lavora il composto finché non risulterà omogeneo e facilmente modellabile. Se ti sembra troppo umido, lascialo riposare per 10 minuti: l'avena assorbirà l'umidità in eccesso. Prendi una porzione di impasto e forma una palla tra le mani, poi schiacciala delicatamente per dare la classica forma del burger. Ripeti l'operazione fino a terminare il composto (dovresti ottenerne 4 grandi o 6 medi).



- 3 Scalda un filo d'olio extravergine in una padella antiaderente capiente. Quando è calda, adagia i burger e cuocili per circa 4-5 minuti per lato. Gira i burger con delicatezza usando

la spatola solo quando si sarà formata una bella crosticina scura. Una volta pronti, servi i tuoi burger all'interno di un panino tostato, guarnisci con rucola fresca, fette di pomodoro e cipolla rossa per un risultato da vero bistrot!



## IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: assicurati di utilizzare fiocchi d'avena certificati senza glutine. L'avena è naturalmente priva di glutine, ma spesso soggetta a contaminazioni crociate.

Versione senza lattosio: la ricetta base non prevede latticini, ma se desideri aggiungere un cuore filante, scegli un formaggio vegetale o un formaggio senza lattosio.

Versione light: cuoci i tuoi burger di barbabietola e avena sulla piastra senza aggiungere olio, oppure utilizza una friggitrice ad aria per ottenere una crosticina perfetta con pochissimi grassi.

L'idea vegetariana/vegana: questa ricetta è già 100% vegana. Per una spinta proteica extra, puoi aggiungere dei ceci frullati o del lievito alimentare in scaglie per un sapore più deciso.

L'idea WOW: servi i burger con una crema di avocado e lime e dei petali di cipolla rossa caramellata: il contrasto di colori e sapori sarà da vero ristorante.

## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: per evitare che i burger di barbabietola e avena si rompano durante la cottura, lascia riposare l'impasto in frigorifero per almeno 30 minuti. Questo permetterà all'avena di assorbire l'umidità della barbabietola, agendo da legante naturale.

Lo sfizio in più: aggiungi un pizzico di cumino o di paprika affumicata all'impasto: queste spezie esaltano la nota terrosa della barbabietola rendendo il burger ancora più appetitoso.

L'idea per i bambini: prepara dei mini-burger e servili in piccoli panini colorati: il colore rosa acceso li diventerà moltissimo, magari insieme a queste croccanti [chips di cavolo nero](#).

Idea antispreco: se hai comprato le barbabietole fresche, non buttare le foglie! Puoi saltarle in padella come se fossero spinaci o come contorno nello stesso piatto dei burger.

## CONSERVAZIONE

I burger di barbabietola e avena si conservano crudi in frigorifero per 2 giorni, ben coperti. Una volta cotti, possono essere tenuti in frigo per un giorno e riscaldati. Se hai utilizzato ingredienti freschi (non decongelati), puoi anche congelarli singolarmente separandoli con carta forno.