

ANTIPASTI E SNACK

Burger di zucchine con maionese vegana, pico de gallo e avocado

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 6 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Un bel burger di zucchine con maionese vegana, pico de gallo e avocado...parliamo di un signor panino, goloso e gustoso per tutti i vostri amici vegetariani e vegani. Perfetto per una cena informale, magari davanti alla tv per guardare una partita con un boccale di birra e patatine fritte.

Che ne dite? Vi piace l'idea? A noi è piaciuta tantissimo, provate la ricetta e fateci sapere!

OLIO DI SEMI 160 gr

LATTE DI SOIA 80 gr

ACETO DI VINO BIANCO 15 gr

SALE 1 pizzico

PREPARAZIONE

1 Per preparare il panino con il burger di zucchine dovrete come prima cosa dedicarvi al pico de gallo, salsa di origine messicana che ha bisogno, per insaporirsi a dovere, di riposare giusto il tempo di preparare gli altri ingredienti.

Quindi partiamo proprio dal pico de gallo: lavate ed asciugate i pomodorini, quindi tagliateli a pezzettini, una sorta di concassè. Passate alla cipolla che monderete dagli strati più esterni e che affetterete molto sottilmente.

Tritate finemente il prezzemolo dopo averlo lavato e aver separato le foglie dagli steli.



2 Riunite gli ingredienti appena preparati in una ciotola, aggiungete anche il peperoncino piccante e mescolate bene. Condite il tutto con il succo di un lime ed il sale, mescolate di nuovo, coprite la ciotola con della pellicola e mettete da parte la salsa ad insaporire.





3 Preparete, ora, la velocissima e semplicissima maionese vegana: prendete un bicchiere nel quale possa entrare il frullatore ad immersione e versatevi tutto l'olio di semi a disposizione.

Aggiungete, quindi, anche il latte di soia, l'aceto bianco ed il sale.

Ora non vi resta che prendere il frullatore ad immersione e inserirlo nel bicchiere facendo in modo che tocchi il fondo del bicchiere stesso, azionate successivamente il frullatore e piano piano portatelo verso la superficie degli ingredienti, molto lentamente.

Vedrete che via via che spostate il frullatore si formerà una bella maionese montata e soda.

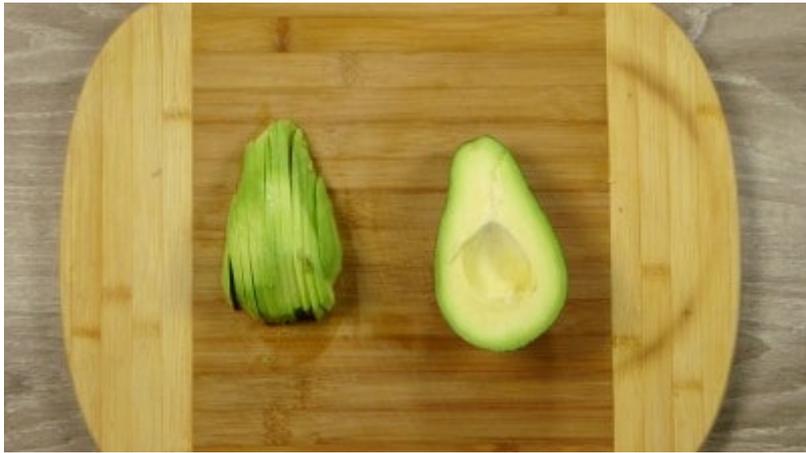


4 Passate alla cottura dei burger vegetali in padella: spennellate una padella con dell'olio

extravergine d'oliva, mettetela sul fuoco e fatela scaldare. Trasferite i burger in padella e fateli cuocere per circa 3 minuti per lato o finché non siano diventati leggermente dorati in superficie.



5 Preparate anche l'avocado: tagliatelo a metà, rimuovete il nocciolo e la buccia, quindi affettatelo non troppo sottilmente.



6 Non vi resta che assemblare i panini: distribuite un cucchiaino di maionese vegana sulle 4 fette di pane che costituiranno la base del panino, poggiatevi sopra qualche fetta di avocado, dividendole equamente tra i quattro panini, posizionate sopra il burger vegetale e concludete la farcitura con una generosa quantità di pico de gallo.

Chiudete il panino con la seconda fetta di pane grigliato e se vi piace, fissate il panino con uno stecchino decorativo.



