



Lipi Salmon Burger



Omega-3 a forma di burger

Il burger è uno dei piatti della cucina americana che, da diversi anni, ha preso piede anche nel nostro paese. Un piatto unico, di facile consumo, sia per una pausa pranzo veloce che per una cena gourmet.

La nostra proposta nutriliptomica prevede l'utilizzo di ingredienti impregiositi da una o più caratteristiche nutrizionali in linea con i principi della lipidomica (scienza che studia i grassi) di membrana.

Come proteina scegliamo il re marino omega-3: il salmone.

Come apporto di carboidrati, un bun (panino) che unisce l'autenticità dei grani antichi a quella dei semi oleosi.

Come contorno un'insalata arricchita dai chicchi di melograno, frutto dalle proprietà antiossidanti, grazie alle vitamine di cui è ricco (vitamine A e C).

RICETTA NUTRI-LIPIDOMICA:

Lipi Salmon Burger

Ingredienti

Burger buns (circa 8 panini)

- 300 gr farina di grano tenero W260
- 200 gr farina Tumminia (o Timilia)
- 260 ml acqua
- 30 ml olio evo
- 20 ml olio di girasole alto oleico
- 10 gr di lievito di birra fresco / 1 cucchiaino di lievito secco
- 11 gr sale
- 20 gr zucchero
- Qualche cucchiaino di latte (per spennellare i panini)
- 2 cucchiari di mix di semi (lino, girasole e papavero)

Contenuto buns e salsa al melograno

- Salmone fresco
- Cipolle bianche
- Zucchero q.b.
- Aceto di mele q.b.
- Olio extra-vergine d'oliva q.b.
- Sale q.b.
- Erba cipollina q.b.
- Melograno + insalata misticanza

Procedimento:

Realizzare un piccolo lievito con 100 gr di farine miscelate insieme, 100 ml di acqua e il lievito. Mescolare fino ad ottenere un composto molliccio. Coprire con una pellicola e lasciare lievitare per 1h.



- Immagine a scopo illustrativo

Si dovranno formare delle bollicine sulla superficie del composto.

Trascorsa 1 h aggiungere al lievito il resto delle farine, zucchero, l'acqua. Impastare con l'utilizzo della planetaria. Una volta ottenuto un impasto abbastanza compatto, aggiungere a filo l'olio per ottenere una palla elastica. Infine aggiungere il sale e continuare ad impastare.

Formare una palla liscia e lasciare lievitare in un contenitore per 3 h circa coprendo con pellicola, fino a quando non triplicherà di volume.

Dopo 3 h rovesciare l'impasto sul piano di lavoro e dividere in pezzi da 100-110 gr. Arrotondare ogni pallina fino ad ottenere una superficie liscia.

Lasciare lievitare su una teglia rivestita di carta da forno per circa 40 minuti. Pennellare la superficie con il latte e spolverare con il mix di semi e lasciare lievitare ancora per 30 minuti.

A questo punto, prendere i tranci di salmone, eliminare la pelle (se presente) ed eventuali spine. Tagliare a pezzettini e trasferire la polpa di pesce in una ciotola o bicchiere. Unire olio evo e erba cipollina (se gradita) e frullare con un minipimer o tritare con un coltello finemente.

Prendete un foglio di carta forno e dividetelo a metà. Adagiare su una metà un coppapasta rotondo e versare il salmone frullato; premere con l'altra parte di foglio di carta forno per compattare bene.

Prima di cuocere i burger di salmone è consigliabile farli riposare in frigorifero per circa 30 minuti, in modo che possano conservare la forma durante la cottura.

Intanto preriscaldare il forno, in modalità statica, a 180° ed infornare i panini. Per i primi 15 minuti mantenere la teglia nella parte centrale del forno, poi passare al piano superiore. Qualora non si fossero dorati, impostare il grill per ultimare la cottura ancora per 5 minuti. Sforare e lasciare raffreddare fuori dalla teglia.

Prendere una padella antiaderente, aggiungere un filo d'olio e, ad olio leggermente caldo, aggiungere gli hamburger di salmone da girare a metà cottura su entrambi i lati.

Per i più golosi è possibile aggiungere le cipolle caramellate. Per prepararle, pelare le cipolle e tagliarle a rondelle sottili. Riporre in una padella antiaderente le cipolle ed aggiungere un po' di acqua. Avviare la cottura finché non si ammorbidiscono. Aggiungere successivamente un goccio di aceto ed una spolverata di zucchero a copertura delle cipolle. Lasciare cuocere a fuoco basso fino a quando lo zucchero si sarà sciolto ed amalgamato alle cipolle.

Per ultimare il piatto mettere a fianco al burger un'insalatina con chicchi di melograno.

Per leggere di più sull'apporto nutrizionale omega-3 ed avere nuove idee da mettere in pratica in cucina:

- L'importanza del DHA, omega-3 per tutte le età:
www.lipinutragen.it/omega-3-dha/
- Acidi grassi polinsaturi:
www.lipinutragen.it/acidi-grassi-polinsaturi/
- Primo piatto con sarde:
www.lipinutragen.it/sardine-omega-3-naturali/
- Semi di lino, proprietà e uso in cucina:
www.lipinutragen.it/semi-di-lino/

Articolo a cura del Gruppo Redazionale di Lipinutragen

I consigli alimentari presenti nell'articolo non sono da intendersi sostitutivi di un piano alimentare personalizzato e sono da adattare ai casi specifici.

Foto: 123RF Archivio Fotografico: 210181786 : ©luzazure | 125385965
: ©imelnyk
