

Cari scout,

oggi vi proponiamo un'altra attività di cucina che ai più piacerà molto. Impareremo a cucinare un super hamburger: il pane, le polpette (di carne e vegetariene) e le patatine.

Panini per hamburger – Burger Buns

Ingredienti per 4 – 6 panini:

- 450 gr di farina
- 50 gr di zucchero
- 1 bustina di lievito secco
- 1 uovo
- 30 gr di burro
- acqua calda qb (quanto basta)
- sale
- olio
- 1 uovo (per la copertura)
- acqua qb (per la copertura)
- semi di sesamo qb (per la copertura)



Procedimento:

In una ciotola mischiare la farina, lo zucchero, l'uovo, il burro e il lievito. Aggiungere quindi l'acqua e impastare, aggiungendo poi anche il sale.

Lavorare l'impasto su una superficie piana precedentemente infarinata.

Successivamente, far riposare l'impasto in una ciotola unta d'olio, facendo lievitare l'impasto (1 – 2 ore).

Dopodiché, formare con l'impasto delle piccole pagnotte e lasciarle lievitare per un'altra ora. Infine, spennellarle con un uovo allungato con un goccio d'acqua e ricoprire, se si vuole, con i semi di sesamo.

Mettere a cuocere in forno ventilato per circa 10 minuti a 180°.

Polpette per hamburger – Meat Burger

Ingredienti per 4 hamburger:

- 600 gr di carne macinata (manzo)
- 100 ml di panna intera
- 1 presa di sale
- pepe qb (quanto basta)
- olio per arrostire

Procedimento:

Mescolare la carne macinata con la panna, il sale e il pepe. Ricavare dal composto quattro palline e appiattirle formando dei burger. In una padella scaldare l'olio e cuocere bene i burger su entrambi i lati.

Polpette per hamburger – Burger vegetariano

Ingredienti per 4 hamburger:

- 3 carote (ca. 400 g), grattugiate grossolanamente
- 1 porro (ca. 350 g), tagliato a strisce sottili
- 100 gr di fiocchi d'avena
- 2 uova, sbattute
- 1 presa di sale
- olio per arrostire

Procedimento:

Scaldare un filo d'olio in una padella. Far rosolare le carote e il porro per ca. 2 min., lasciare intiepidire. Mescolare in una ciotola le verdure con i fiocchi d'avena. Successivamente, unire le uova e il sale, amalgamare gli ingredienti con le mani fino a ottenere un impasto compatto. Dividere l'impasto in 4 porzioni, formare le polpette e appiattirle un po'.

Scaldare l'olio nella stessa padella. Abbassare la temperatura, fare rosolare le polpette a temperatura media per ca. 4 min. su entrambi i lati.

Interno dell'hamburger

- **Variante barbabietole e salsa BBQ**

Distribuire le foglie d'insalata sui fondi dei panini, precedentemente tagliati a metà. Mescolare strisce di barbabietole e salsa BBQ e distribuirle sull'insalata. Adagiarvi le polpette, le sottilette di formaggio e le fette di cetriolino. Coprire con le calotte, utilizzare 2 olive per ogni burger e fissare ogni "occhio" con uno stuzzicadenti.



- **Variante avocado e yogurt**

Tagliare a metà i panini e distribuire sul fondo un po' di yogurt. Collocarvi la rucola e i pomodori e distribuirvi sopra le polpette, l'avocado e ancora un po' di yogurt. Coprire con la calotta del panino e premere leggermente.

- **Variante salsa e uovo**



Salsa: Mescolare la crème fraîche (quantità: 5c.) e il concentrato di pomodoro (1c.), quindi condire con il sale.

Tagliare a fettine l'uovo e il cetriolino sottaceto. Tagliare le olive (mezza oliva per ogni hamburger) a rondelle. Tagliare a metà i pomodori cherry (mezzo pomodoro per ogni hamburger).

Spalmare 1 cucchiaino di salsa sulle fette di pane, farcire con 1 foglia di lattuga e 1 polpetta. Per creare gli occhi, sistemare 2 fette di uovo su una metà della polpetta, posizionarci sopra due rondelle di olive per creare le pupille. Utilizzare la metà di un pomodorino per creare il naso e una fettina di cetriolo per la bocca. Sistemare le foglie di lattuga iceberg per creare i capelli.

- **Variante Cheeseburger**

Sulle polpette ancora calde aggiungere una sottile fetta di formaggio. Spalmare il ketchup e distribuire le foglie d'insalata sui fondi dei panini, precedentemente tagliati a metà. Poi adagiarvi le polpette con il formaggio e alcune fette di pomodoro, cetriolo e cipolla. Coprire con la calotta del panino e premere leggermente.

- **Variante bacon e uovo**

Saltare le fette di bacon in padella. Successivamente, in un padellino preparare le uova al tegamino. Poco prima di ultimare la cottura, disporvi sopra una sottile fetta di formaggio che si scoglierà. Spalmare il ketchup e distribuire le foglie d'insalata sui fondi dei panini, precedentemente tagliati a metà. Poi adagiarvi le polpette, le uova con il formaggio, il bacon e alcune fette di pomodoro. Coprire con la calotta del panino e premere leggermente.



Patatine fritte

Ricetta:

- patate dolci (solo se piacciono)
- patate "normali"
- olio
- sale

Procedimento:

Portare a ebollizione una pentola e farvi cuocere le patate, precedentemente tagliate a "patatine" per 20-25 minuti.

Successivamente, scolare le patate, asciugarle bene e metterle su una teglia da forno. Cospargete di olio e sale e infornarle (180-200 gradi) per altri 10-20 minuti per farle diventare croccanti.

Variante: dopo aver tagliato e asciugato bene le "patatine", disporle su una teglia da forno e cospargete di olio e sale, tralasciando la prima parte (cottura in pentola). In questo caso, il tempo di cottura in forno sarà più lungo (20-30 minuti) o fino a quando le patatine saranno dorate uniformemente e croccanti.

Questi descritti qui sopra sono solo alcuni esempi, a vostro piacimento potrete adattare le ricette.
Buon lavoro 😊

#anche restando a casa di cose da fare se ne trovano

Fate delle foto degli hamburger che avete cucinato e condividetele all'interno delle varie chat whatsapp della sezione oppure via email (indirizzo della sezione o ste-lla@hotmail.com)
Speriamo di vedere i vostri buoni hamburger.

Tanti saluti a tutti e #celafaremo
I vostri capi