



# mangiaredadio

## LO STREET-FOOD DI MANGIARE DA DIO

### INGREDIENTI (per 4 persone)

*(per gli hamburger)*

400 g di coscia o spalla di manzo italiano

formaggio latteria giovane

insalata tipo iceberg

1 pomodoro

4 panini da hamburger

*(per i pop-chicken)*

400 g di sovracosce o petto di pollo

105 g di yogurt bianco intero

1 cucchiaino di paprika

1 cucchiaino di pepe

farina bianca q.b.

2 uova

150 g di corn flakes

olio d'arachidi per friggere

*(per le chips)*

200 g di cavolo nero

olio q.b.

sale rosso q.b.

*(per il ketchup)*

225 g di passata di pomodoro

1 cipolla piccola

olio EVO q.b.

30 gr di zucchero di canna

1 cucchiaino di concentrato di pomodoro

50 ml di aceto bianco

1 cucchiaino di sale

1 macinata di pepe

½ cucchiaino di paprica dolce

½ stecca di cannella

un pizzico di noce moscata

olio EVO

*(per la maionese)*

1 uovo intero freschissimo e biologico

200 ml di olio di semi di girasole

1 cucchiaino di senape dolce

1 cucchiaino di sale

2 cucchiaini di succo di limone

1 cucchiaino di aceto bianco di vino

*(per la salsa cocktail)*

85 g della maionese

25 g di ketchup

20 g di yogurt intero

1 cucchiaino di salsa Worcestershire

1 cucchiaio di Cognac



## PREPARAZIONE

Per prima cosa, tagliate il pollo in pezzi regolari e mettetelo a marinare con lo yogurt.

Preparate le salse, in modo da avere tempo sufficiente da farle raffreddare in frigo.

Per il Ketchup, tagliate la cipolla grossolanamente e mettetela a soffriggere con un filo d'olio. Aggiungete la passata e il concentrato di pomodoro, e lo zucchero e lasciate cuocere una decina di minuti a fuoco moderato. Aggiungete l'aceto e le spezie e lasciate cuocere a fuoco semi-vivo per altri 5 minuti. Spegnete, eliminate la cannella e passate al frullatore. Se necessario, emulsionate con olio EVO a filo.

Nel frattempo, preparate la maionese: mettete nel bicchiere o in un contenitore alto e stretto gli ingredienti nel seguente ordine: la senape, l'uovo intero non rotto e freddo di frigo, l'olio. Sciogliete il sale nell'aceto e nel succo di limone filtrato e aggiungetelo agli altri ingredienti. Prendete il minipimer, immergetelo negli ingredienti e azionatelo alla massima velocità, tenendolo immobile per i primi dieci secondi. Continuate a emulsionare, per meno di un minuto, sino a consistenza desiderata.

Preparate la salsa cocktail: unite parte della maionese e del ketchup ottenuti, aggiungendo gli altri ingredienti. Amalgamate con dolcezza e mettetevi in frigo per almeno un'ora.

Preparate le Chips, preriscaldando il forno ventilato a 170°. Lavate e asciugate accuratamente le foglie del cavolo nero e strappatene le cimette. In una boule capiente, massaggiatelo con poco olio e cospargetele di sale. Disponetele su una placca da forno e infornate per 7 minuti.

Sbriciolate i corn flakes grossolanamente, con un pesto carne.

Scolate il pollo e ripassatelo nella farina mischiata alle spezie. Sbattete le uova e ripassate ciascun quadratino di pollo che poi "panerete" nei corn flakes sbriciolati. Friggete in olio di semi d'arachidi in padella di ferro a una temperatura di 175°.

Preparate gli hamburger: macinate la carne e massaggiatela con olio EVO, aggiungendo sale e pepe. Formate 4 palline da 100 g ciascuna. Posizionate la carne nella pressa per hamburger e fate pressione, sino a ottenere dei medaglioni perfetti e compatti, che non si sfaldino in cottura.

Scaldare una griglia, e grigliatevi innanzitutto i panini per gli hamburger, che avrete tagliato a metà. Cospargete la griglia di sale fino – affinché la carne non attacchi in cottura. Cuocete gli hamburger un paio di minuti per lato a fuoco vivo, mantenendone il cuore al sangue.

Farcite i panini a piacere: io uso lattuga e pomodoro e completo l'opera con una generosa grattugiata di formaggio latteria giovane.