**Hamburger di patate dolci con salsa ai mirtilli rossi**

**Ingredienti per 4 persone:**

1 cipolla

250 gr di mirtilli rossi degli Stati Uniti

50 gr di zucchero

60 ml di aceto di vino rosso

1 presa di cannella in polvere

1 presa di pepe di Cayenna

600 gr di patate dolci degli Stati Uniti

50 gr di mirtilli rossi disidratati degli Stati Uniti

175 gr formaggio fresco doppia panna

Sale q.b.

Pepe q.b.

50 gr di cuori di lattuga

250 gr di formaggio halloumi adatto alla cottura su piastra

4 gambi di prezzemolo e 4 di coriandolo

250 gr di fiocchi d’avena teneri e piccoli

1 uovo medio

6 cucchiai di olio

4 ciabatte di pane da 100 gr l’una

**Procedimento:**

1. Iniziate a preparare la salsa sbucciando la cipolla e tritandola finemente. Mondate e lavate i mirtilli rossi. Mettete la cipolla tritata e i mirtilli rossi in una pentola con 60 ml di acqua, portate a bollore, quindi chiudete con il coperchio e cuocete a fuoco lento per circa 15 minuti. Versate i mirtilli rossi e la cipolla tritata in un setaccio, scolateli e rimetteteli nella pentola. Aggiungete lo zucchero, l’aceto e il pepe di Cayenna, portate a bollore e cuocete a fuoco lento finché il tutto non si addensa (per circa 10 minuti).
2. Nel frattempo sbucciate le patate dolci, lavatele e tagliatele a pezzi. Cuocetele in acqua salata bollente per circa 20 minuti.
3. Tritate i mirtilli rossi disidratati e incorporateli nel formaggio fresco. Aggiustate di sale e pepe e lasciate riposare al fresco. Insaporite la salsa con sale e pepe, quindi versatela in una ciotola e fatela raffreddare.
4. Mondate e lavate la lattuga e spezzettatela. Asciugate il formaggio con la carta da cucina e tagliatelo in circa 8 fette sottili. Lavate le erbe aromatiche e scuotetele per eliminare l’acqua in eccesso. Staccate le foglioline dai gambi e tritatele finemente. Scolate le patate dolci e fatele raffreddare. Schiacciate le patate, unitevi 150 gr di fiocchi d’avena, l’uovo e le erbe aromatiche e amalgamate bene. Aggiustate di sale e pepe. Con l’impasto ottenuto formate 4 hamburger (di circa 1 cm di spessore) e passateli sui rimanenti fiocchi d’avena.
5. Scaldate 4 cucchiai di olio in una padella capiente. Cuocete gli hamburger per circa

3 minuti su entrambi i lati. Toglieteli dalla padella e fateli asciugare sulla carta da cucina. Versate 2 cucchiai di olio nella padella calda e fate soffriggere le fette di formaggio rigirandole su entrambi i lati per circa 3 minuti. Quindi toglietele dalla padella e adagiatele sugli hamburger. Tagliate a metà i panini e spalmate entrambe le fette di pane con il formaggio fresco ai mirtilli rossi. Adagiate l’insalata, l’hamburger e il formaggio sulla base del panino, insaporite con un po’ di salsa e chiudete con l’altra metà. Ricoprite con il resto della salsa.

**Tempo di preparazione:** circa 1,5 ore

**Valori nutrizionali per porzione:**

Energia: 830 kcal / 3480 kJ

Proteine: 27 gr

Grassi: 33 gr

Carboidrati: 101 gr