



Hamburger di carne e salsa di senape

22 Gennaio 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE
10 MINTEMPO DI COTTURA
10 MINCALORIE
390K

NOTE

INGREDIENTI

4 Panini integrali

4 Hamburger di carne e verdura

1 cespo piccolo di Scarola riccia

1 Pomodoro da insalata

1 Peperone giallo piccolo

2 cucchiaini di Senape

1 cucchiaino di Succo di limone

1 cucchiaino di Olio extravergine di oliva

Sale

Pepe

Preparazione

- Lavate bene le verdure, poi affettate i pomodori, tagliate a listarelle il peperone, asciugate bene le foglie di scarola.
- Cuocete l'hamburger sulla piastra per circa 8 minuti, girandolo a metà cottura. Spegnetelo, salatelo e tenetelo al caldo.

- Preparate una salsina, emulsionando energicamente con la forchetta la senape con l'olio e il succo di limone.
- Aprite il panino e disponetevi qualche foglia di scarola, l'hamburger, il pomodoro e il peperone affettati e infine la salsa. Chiudete e gustate.

Emilia Daniele

I consigli di Emilia

- Potete preparare gli hamburger anche a casa. Per 4 hamburger, tritate grossolanamente 1 zucchina, 1 carota e 1 piccola cipolla precedentemente sbucciate e lavate. Mescolate le verdure con 400 g di macinato di manzo e una macinata di pepe. Dividete l'impasto in 4 e formate gli hamburger con le mani o servendovi di un coppapasta.
- Se non amate il peperone crudo, tagliatelo a falde sottili e saltatelo 10-12 minuti in padella a fiamma vivace con 1 cucchiaio d'olio, unendo poca acqua calda quando necessario. Fate ritirare l'acqua, poi salate e componete il panino.