



# Hamburger di pollo con mango e avocado



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE  
15 MIN



TEMPO DI COTTURA  
8 MIN



CALORIE  
550K

NOTE

## INGREDIENTI

4 Panini da hamburger

600 g di Macinato di pollo

160 g di Manghi

160 g di Avocado

1 Cipolla piccola

80 g di Spinacino

1 Limone bio

Tabasco

Coriandolo fresco

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Pepe

## Preparazione

- Lavate l'avocado, tagliatelo in due e apritelo, girando le due metà intorno al nocciolo, una in un senso e l'altra in quello opposto. Togliete il nocciolo con un coltellino, poi tagliate la polpa a pezzettini piuttosto piccoli e metteteli in una ciotola, spruzzandoli con succo di limone in modo che non anneriscano.
- Sbucciate la cipolla, tritatela con delle foglie di coriandolo e aggiungetela all'avocado preparato; unite l'olio, poche gocce di tabasco, un pizzico di sale e mescolate.
- Pulite il mango, tagliatelo a pezzettini e aggiungetelo all'avocado.
- In una ciotola a parte mettete il pollo macinato, un pizzico di sale, un po' di scorza grattugiata del limone e insaporite con un pizzico di sale e pepe. Mescolate e forgiate gli hamburger occorrenti con lo stampo apposito.
- Mondate le foglie dello spinacino, lavatele e poi asciugatele.
- In una padella antiaderente già calda cuocete la carne, senza l'aggiunta di grassi, 3-4 minuti per lato a fiamma abbastanza vivace. Alla fine salate leggermente.
- Tagliate a metà il panino, appoggiatevi qualche foglia di spinacino, l'hamburger e un paio di cucchiari di condimento di mango e avocado. Chiudete il panino e gustate.

Lia Pisano