



Hamburger di pollo e formaggio



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

15 MIN



TEMPO DI COTTURA

10 MIN



CALORIE

780K

NOTE

INGREDIENTI

4 Panini da hamburger

500 g di Macinato di pollo

8 fette di Cheddar

1 Cipolla rossa

1 Pomodoro

4 foglie di Lattuga

1 Uovo

40 g di Parmigiano grattugiato

40 g di Pangrattato

40 g di Maionese

Curry

Prezzemolo

8 foglie di Basilico fresco

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Preparazione

- Ponete la carne macinata di pollo in una ciotola, aggiungete il prezzemolo tritato, il parmigiano grattugiato, un pizzico di sale e condite con una grattugiata di pepe e un pizzico di curry. Mescolate bene e fate riposare qualche minuto perché la carne si insaporisca.
- Lavate e asciugate la cipolla e il pomodoro, poi tagliateli a fettine di circa 3 mm; lavate e asciugate bene anche le foglie di lattuga. Quindi mettete tutto da parte.
- Formate l'hamburger con l'attrezzo apposito, o anche con le mani, in modo da ottenere uno spessore di circa 1 cm e mezzo.
- Sbattete l'uovo con una forchetta, passatevi l'hamburger e poi ricopritelo con il pangrattato.
- Fate rosolare l'hamburger per 4 minuti nella padella calda con un fondo d'olio. Non toccatelo fino a quando lo girerete con l'aiuto di una paletta piatta, poi cuocetelo dall'altra parte per altri 3 minuti. Alla fine salatelo leggermente e tenetelo in caldo.
- Pulite la padella con della carta da cucina e rimettetela sul fuoco; tagliate il panino a metà e abbrustolite leggermente le due parti dalla parte del taglio, per 1 minuto.
- Disponete una fetta di cheddar sulla parte inferiore del panino, un paio di foglie di basilico e spalmatevi della maionese. Disponetevi poi in ordine: l'hamburger, il pomodoro, la cipolla, il cheddar; terminate con l'insalata, chiudete il panino e gustatelo.