Hamburguesa De Carne (Thermomix)

Cooking Service

Receta Saludable

Fácil | Almuerzo

Ingredientes

- **1 kg** carne picada magra
- **100 gr** cebolla
- **40 gr** morrón rojo
- **100 gr** zanahoria
- **1** huevo
- **1 cda** mostaza
- **cant. nec.** pimentón

Preparación

1. Con ayuda de la balanza se van agregando los ingredientes en el vaso: cebolla cortada en cuartos, zanahoria cortada en rodajas y el morrón rojo en mitades.
2. Colocar la tapa y el cubilete.
3. Picar 10 seg/ VEL 5.
4. Con ayuda de la espátula bajar los ingredientes al fondo.
5. Agregar un huevo y 1 kg de carne picada. (recorda que podés usar siempre la balanza).
6. Agregar una cda de mostaza, sal, pimienta y los condimentos que te gusten.
7. En el visor de la derecha, donde está la función amasar: Seleccionar 40 seg. abrir la tapa y con la espátula bajar los ingredientes y repetir nuevamente amasar 40 seg.
8. Hasta que notes que todo está integrado.
9. Retirar la preparación del vaso.
10. Con la mano se forman las hamburguesas de aprox 75 grs. congelarlas con ayuda de separadores.
11. Se cocinan mejor congeladas ya que se evita que se desarmen.
12. Cocinar vuelta y vuelta en la plancha previamente rociada con aceite en spray.

Receta creada por **Lic. M. Claudia Sempé** - Nutricionista

"Una buena alimentación es el primer paso hacia una vida más saludable"

Cooking Service
cs@cookingservice.com.ar
15-3685-0038