

HAMBURGUESA DE TERNERA CON GUARNICIÓN DE CALABACÍN

1 raciones

15 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Carnes rojas · Segundos platos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
330 kcal	34 g
Grasas	Carbohidratos
18 g	9 g
Fibra	Sal
2 g	1.7 g

Ingredientes

- 200 g de [guarnicion-de-calabacin](#)
- 151 g de [hamburguesa-de-ternera](#)

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Prepara la receta [url]hamburguesa-de-ternera[/url] y cocínala hasta que quede bien dorada por fuera y en el punto deseado por dentro.
- 2** Prepara la receta [url]guarnicion-de-calabacin[/url] y mantenla caliente hasta el momento de servir.
- 3** Sirve la hamburguesa recién hecha acompañada de la guarnición de calabacín.

Consejos

- Dora bien la hamburguesa por fuera y ajusta el punto interior a tu gusto, evitando aplastarla para que conserve jugosidad.
- En la guarnición, cocina a fuego lento y mejor tapado para que el calabacín quede más jugoso.
- Si la guarnición suelta líquido, destapa los últimos minutos para concentrar sabores y lograr un salteado más apetecible.
- Para adelantar trabajo, deja la guarnición lista y mantenla caliente; la hamburguesa se hace al momento.