HAMBURGUESA DE TERNERA Y ESPINACAS

10 raciones **50 min** **Laboriosa**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Carnes rojas



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
197 kcal	24 g
Grasas	**Carbohidratos**
9 g	5 g
Fibra	**Sal**
3 g	1 g

Ingredientes

- 1000 g de carne picada de ternera
- 500 g de espinacas
- 50 g de pan rallado
- 20 g de aceite de oliva
- 5 g de perejil
- 5 g de comino
- 2 dientes de ajo
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Cuece las espinacas 5 minutos, escurre muy bien y estruja para retirar el exceso de agua. Añade a la mezcla.
2. Maja ajo, sal, perejil y el comino y añádelo a la mezcla
3. Agrega la carne picada y mezcla primero con tenedor y luego con las manos.
4. Mezcla con el pan rallado.
5. Forma hamburguesas pequeñas.
6. Calienta la plancha con el aceite y cocina 10 minutos por un lado; da la vuelta y cocina otros 10 minutos o hasta que estén hechas.

THERMOMIX

1. Coloca las espinacas en el Varoma (repartidas para que circule el vapor).
2. Pon agua en el vaso (solo para generar vapor) y programa **10 min / Varoma / vel 1**.
3. Saca las espinacas, deja templar y escurre y estruja muy bien para retirar el exceso de agua.
4. Pon en el vaso los ajos, el perejil, el comino y la sal.
5. Pica **3–4 seg / vel 7**. Baja los restos con la espátula.
6. Añade al vaso la carne picada, las espinacas bien escurridasy el pan rallado.
7. Mezcla **25–30 seg / / vel 3**.
8. Pasa la mezcla a un bol y forma hamburguesas pequeñas.
9. Calienta la plancha con el aceite de oliva.

10 Cocina 10 min por un lado; da la vuelta y cocina otros 10 min o hasta que estén hechas.