

HAMBURGUESA DE TERNERA

7 raciones

50 min

Media

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Carnes rojas



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
255 kcal	31 g
Grasas	Carbohidratos
13 g	1 g
Fibra	Sal
g	0.9 g

Ingredientes

- 1000 g de carne picada de ternera
- 2 diente de ajo
- 1 ramita de perejil
- 30 g de aceite de oliva
- 5 g de sal
- 5 g de comino molido
- 2 g de pimienta

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Machaca en el mortero el ajo pelado con la sal, el perejil y las especias.
- 2** Incorpora la carne picada y mezcla primero con un tenedor y luego con las manos hasta homogeneizar.
- 3** Forma las hamburguesas del tamaño deseado y deja reposar 30 min-3 h en la nevera.
- 4** Calienta la plancha con el aceite y cocina 10 min; dales la vuelta y cocina otros 10 min, según grosor y punto.
- 5** Sirve calientes al gusto.

THERMOMIX

- 1** Pica el ajo, el perejil y las especias. **5 seg / vel 5**
- 2** Añade la carne; Amasa. **7 min / 🌿**
- 3** Pasa la mezcla a un bol, forma bolas y aplástalas para dar forma de hamburguesa; deja reposar 30 min-3 h en la nevera.
- 4** Calienta la plancha y cocina las hamburguesas 10 min por un lado y 10 min por el otro, ajustando al grosor y punto deseado.
- 5** Sirve como prefieras.

Consejos

- Reposo obligatorio: dejar la mezcla en la nevera entre 30 minutos y 3 horas mejora la textura y ayuda a que no se deshagan en la plancha.
- Si te gustan más jugosas, hazlas un poco más gruesas y ajusta el tiempo según el punto; la receta ya indica que depende del grosor.

- Para que doren mejor sin quemarse, plancha bien caliente al inicio y luego baja un punto el fuego cuando les des la vuelta.
- Si las haces pequeñas (tipo “mini”), se cocinan más uniformes y son más fáciles de servir en cenas informales.
- Para meal prep, forma las hamburguesas y guárdalas ya listas (crudas) bien tapadas en la nevera dentro del rango de reposo recomendado.