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.