

# HAMBURGUESAS DE CALABAZA

10 raciones

50 min

Media

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Carnes rojas



## Información nutricional

Valores por ración

<b>Energía</b>	<b>Proteínas</b>
<b>198 kcal</b>	<b>24 g</b>
<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>
<b>9 g</b>	<b>5 g</b>
<b>Fibra</b>	<b>Sal</b>
<b>4 g</b>	<b>1.3 g</b>

## Ingredientes

- 500 g de calabaza
- 50 g de pan rallado

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Forra una bandeja de horno con papel y coloca la calabaza pelada y troceada; hornea hasta que esté tierna. Añadelo a la mezcla.
- 2** Maja ajo, sal y perejil.
- 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** La clave de esta receta es tener la calabaza bien asada y tierna, porque así se mezcla genial con la carne y te quedan hamburguesas súper jugosas.
- 2** Pela la calabaza y córtala en trozos.
- 3** Al horno hasta que esté blandita (cuando la pinchas, entra fácil).
- 4** Déjala templar un poco. Si suelta algo de agua, escúrrela por encima para que luego la mezcla no quede demasiado húmeda.
- 5** - Pon en el vaso los 2 dientes de ajo + el perejil + la sal
- 6** 5 seg / vel 7
- 7** Así ya tienes el “aliño” repartido perfecto, que es lo que hace que luego cada bocado sepa bien.
- 8** Añade al vaso la carne picada y la calabaza asada.

- 9** 15 seg / :giro\_inverso: / vel 3.
- 10** Aquí el truco es no pasarte mezclando, ¿vale? Queremos integrar, no “amasar” como si fuese masa de pan.
- 11** Echa el pan rallado.
- 12** 10 seg / :giro\_inverso:/ vel 3.
- 13** Si al abrir ves la mezcla muy blandita, no te agobies: suele asentarse un poco en cuanto reposa. Si está perfecta, genial.
- 14** Saca la mezcla y haz hamburguesitas pequeñas (tipo mini).
- 15** A mí me gusta apretarlas un poquito con las manos para que queden compactas, pero sin machacarlas.
- 16** Plancha bien caliente.
- 17** 10 minutos por un lado, les das la vuelta y otros 10 minutos.
- 18** Depende del grosor y de la potencia de tu fuego, pero la idea es que quedendoraditas por fuera y hechas por dentro.

---

## Consejos

- Asa bien la calabaza hasta que esté tierna y con poca humedad: cuanto más “seca” quede, más fácil será formar las hamburguesas sin que se rompan.
- Mezcla primero con tenedor y termina con las manos solo lo justo para integrar: así quedan más jugosas.
- Para un acabado uniforme, haz todas del mismo tamaño (tipo mini) y presiónalas ligeramente antes de cocinarlas.

- Si quieres adelantar trabajo, forma las hamburguesas y refrigéralas 30 minutos antes de cocinarlas: ganan firmeza.
- También puedes cocinarlas al horno sobre papel (sin añadir ingredientes), dándoles la vuelta a mitad de tiempo para dorarlas.
- Es aconsejable, una vez formadas, dejarlas 15-30 min en la nevera antes de la plancha. No es obligatorio, pero ayuda un montón a que mantengan la forma y se cocinen más bonitas.