

HAMBURGUESAS DE ZANAHORIA

10 raciones

50 min

Laboriosa

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Carnes rojas



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
207 kcal	23 g
Grasas	Carbohidratos
9 g	8 g
Fibra	Sal
2 g	1.3 g

Ingredientes

- 1000 g de carne picada de ternera
- 500 g de zanahoria
- 50 g de pan rallado
- 2 dientes de ajo
- 1 ramita de perejil
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Tritura la zanahoria y añadela 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** ****Triturar la zanahoria****
- 2** - Pela y trocea la zanahoria.
- 3** - Vaso: añade la zanahoria y ****tritura 6-8 seg / vel 6****.
- 4** - Baja los restos con la espátula. Si la quieres más fina, repite ****2-3 seg / vel 6****.
- 5** - Retira a un bol y reserva.
- 6** 2) ****Picar ajo y perejil con la sal****
- 7** - Sin lavar (o lavado rápido), añade al vaso ****los 2 dientes de ajo****, el ****perejil**** y ****sal al gusto****.
- 8** - ****Pica 3-4 seg / vel 7****.
- 9** - Baja los restos con la espátula.

10 3) ****Mezclar la carne****

11 - Incorpora al vaso la ****carne picada****, la ****zanahoria triturada**** reservada y el ****pan rallado****.

12 - Mezcla ****20-30 seg / giro inverso / vel 3**** (hasta que quede homogéneo).

13 - Si ves que aún hay “pegotes”, mezcla ****10 seg más**** en el mismo ajuste.

14 4) ****Formar las hamburguesas****

15 - Pasa la mezcla a un bol.

16 - Forma ****hamburguesas pequeñas**** con las manos (mejor si te humedeces ligeramente las manos).

17 5) ****Cocinado (como en la receta)****

18 - Calienta una plancha con un poco de aceite.

19 - Cocina ****10 min por un lado****, da la vuelta y cocina ****otros 10 min**** o hasta que estén hechas.

Consejos

- Para un mejor acabado, en vez de triturar, ralla la zanahoria (queda más “hebra” y mejora la textura).
- Hazlas pequeñas (tipo mini) para que se cocinen antes y queden más jugosas por dentro.
- Si la mezcla queda muy blanda, deja reposar 10-15 minutos en la nevera antes de formar las hamburguesas (el pan rallado ayuda a compactar).

- También puedes dorarlas primero en plancha y terminarlas en el horno para organizarte si cocinas para varios.
- Congela las hamburguesas ya formadas (separadas con papel) y pásalas directas a la plancha cuando las necesites.