

HAMBURGUESAS TRICOLOR

10 raciones

50 min

Laboriosa

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Carnes rojas



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
195 kcal	23 g
Grasas	Carbohidratos
9 g	5 g
Fibra	Sal
2 g	1.2 g

Ingredientes

- 1000 g de carne picada de ternera
- 160 g de calabaza
- 160 g calabacín
- 160 g de espinacas
- 50 g de pan rallado
- 20 g de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 1 ramita de perejil
- Sal

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.
- 2** Lava el calabacín y resérvalo.
- 3** Cuece las espinacas 5 minutos, escurre muy bien y estruja para retirar el exceso de agua.
- 4** Maja ajo, sal y perejil y añádelo al huevo batido.
- 5** Agrega la carne picada y mezcla primero con tenedor y luego con las manos.
- 6** Divide la carne en tres boles: mezcla uno con la calabaza y pan rallado; otro con el calabacín rallado o picado y pan rallado; y otro con las espinacas y pan rallado. Amasa cada mezcla hasta integrar.
- 7** Forma hamburguesas pequeñas.
- 8** 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.

Consejos

- Para que el “color verde” quede bien intenso, escurre las espinacas a conciencia (incluso estrujándolas) antes de mezclar.
- Si quieres un tricolor más marcado, forma las hamburguesas con las manos ligeramente húmedas y evita mezclar de más cada masa.
- Ralla el calabacín fino y, si suelta mucha agua, presiónalo un poco antes de integrarlo (ganas firmeza al dar forma).

- Hazlas pequeñas (tipo mini): se cocinan más uniforme y quedan más jugosas por dentro.
- Para batch cooking, congélalas ya formadas (separadas con papel) y cocínalas directamente en plancha a fuego medio.