

Hamburguesas tres colores



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 15min , Tiempo de cocción: 15min

Tiempo total: 30min , Número de porciones: 12

0 Calorías , 0 g Azúcares , 0 g Grasas , 0 g Proteínas

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/hamburguesas-tres-colores>

Preparación

Bate el huevo y mezcla con la carne picada, el pan rallado, el perejil picado, y la sal y la pimienta. Una vez que esté todo bien mezclado, separa en tres porciones similares. Pica el pimiento del piquillo y añádelo a una de las porciones. Mezcla. Añade el queso desmenuzado a otra de las porciones reservadas. Enjuaga el maíz y mézclalo con la última porción que queda. Haz cuatro bolas, más o menos, con cada una de las porciones, aplasta, y en una sartén plana o una plancha, echa el aceite, y haz las hamburguesas. Más o menos unos 2 minutos por cada lado a fuego no muy fuerte. Puedes acompañarlas de patatas fritas tipo chips o hechas en casa. Y si te apetece, añadirle algún tipo de salsa, tipo ketchup. También puedes acompañarlo con una ensalada con tomate.

Ingredientes

- 400 grs. Carne picada
- 1 Huevo
- 30 grs. Pan rallado
- 1 Pimiento rojo
- 6 ramitos de Perejil
- 20 grs. Roquefort (u otro queso a gusto)
- 1 cucharada de Choclo
- 3 cucharada/s Aceite de oliva extra virgen
- 1/2 cucharadita/s Sal fina
- Pimienta

Categorías

Para/con niños, Un pobre estudiante

▣ Tip para la receta

Puede utilizar también pechugas de pollo en vez de carne y puede agregar semillas de sésamo a la preparación para hacerlas más nutritivas.

