



Hamburguesas de carne magra y salvado de trigo

Hamburguesas de carne magra y salvado de trigo

Ingredientes

- 500 grs de carne magra de res
- Cebolla cabezona morada (1/2 unidad pequeña)
- Pimentón rojo (½ unidad pequeña)
- Salvado de trigo Doria (30 grs)
- Huevos (2 unidades)
- Orégano seco (3 grs)
- Ajo (2 dientes)
- Aceite de girasol (30 mls)
- Sal y pimienta (Al gusto)

Preparación

1. Picar finamente el ajo , la cebolla y el pimentón . Reservar.
2. En un bowl mediano, mezclar las verduras picadas con las especias , condimentos, la carne de res, los huevos y el salvado de trigo . Integrar muy bien hasta homogenizar.
3. Darle forma de hamburguesa y llevarlas a una asadera ó plancha , con un poco de aceite para dorar a fuego medio-alto.
4. Cocinarlas unos 5 minutos por cada lado , para lograr un término medio y jugoso.
5. Finalmente, armar la hamburguesa con pan integral, lechuga fresca, tomate en rodajas, queso mozzarella y mayonesa baja en grasa. Disfrutar.