



Hamburguesa de carn i remolatxa amb amanida de lleties

↓ [DESCARREGA'T LA RECEPТА](#)



INGREDIENTS (4 persones)

- 180g de remolatxa en conserva
- 1 ou
- 70g d'api (1 branca)
- 400g de lleties cuites
- 5 cullerades d'oli d'oliva
- 400g de carn picada mixta vedella i porc
- 60g de pa ratllat
- 300g de poma (1 poma)
- 100g de brots tendres

[AFEGIR INGREDIENTS](#)



Has de tenir a casa :

Opcional: ceba.

Informació nutricional per ració

| | |
|---------------------------|------------|
| Energia | 698,5 Kcal |
| Hidrats de Carboni | 48,2 g |
| dels quals sucres | 13,8 g |
| Proteïnes | 24,4 g |
| Greixos | 45,3 g |
| dels quals saturats | 13,5 g |
| dels quals monoinsaturats | 23,5 g |
| dels quals poliinsaturats | 5,3 g |
| Fibra dietètica | 8,3 g |



Elaboració

- Escórrer la remolatxa i passar-la per aigua per treure l'excés de vinagre. Barrejar la carn picada amb la remolatxa, l'ou i el pa ratllat i salar al gust.
- Fer quatre hamburgueses amb la massa. Reservar.
- Pelar i tallar la poma a trossos grans i coure-la al microones 5 minuts.
- Picar l'api i barrejar-lo amb les lleties escorregudes. Si es desitja, també combina molt bé ceba picada.
- Triturar la poma cuita amb quatre cullerades d'oli d'oliva. Amanir les lleties amb aquesta salsa i afegir els brots tendres.
- Cuinar les hamburgueses a la planxa pintant-les amb una cullerada d'oli d'oliva. Servir amb l'amanida de lleties.

Característiques nutricionals:

La remolatxa és una arrel que conté antioxidants com els flavonoides, minerals com el ferro i el potassi, vitamines com l'àcid fòlic i fibra.

El nostre consell:

Atreveix-te a innovar amb diferents ingredients per elaborar hamburgueses com fruits secs, llegums i verdures. Deixa que la teva imaginació sorprengui la teva salut.

