



Carne

Burger di Pasqua

Preparazione: ca. 30 min.

Cottura: ca. 5 min.

Energia pezzo (1/8):

341 kcal / 17 grassi / 27 carb. / 19 prot.

Per 8 pezzi

- 4 panini campagnoli fuso (ad es. Gruyère)
- 3 c. di latte
- 1 uovo
- 400 g di carne macinata (manzo)
- 1 c. di senape di Digione
- 2 c. di basilico secco
- ¾ di c.no di sale
- un pizzico di pepe
- olio per arrostire
- 4 fette di formaggio
- 4 c. di ketchup
- 4 c. di maionese
- 100 g di carote
- 200 g di insalata iceberg

Ecco come fare:

- 1 Panini:** preriscaldare il forno a 200 °C. Tagliare i panini a metà, quindi scavarli lasciando un bordo di ca. 5 mm e disporli su una teglia foderata con carta da forno. Sminuzzare finemente la mollica e bagnarla in una ciotola con il latte.
- 2 Composto:** sbattere l'uovo, unirlo al pane ammolato insieme alla carne, alla senape e al basilico e insaporire. Impastare bene a mano fino a ottenere un composto compatto. Dividere il composto in 8 porzioni e dargli la forma di un uovo.
- 3 Rosolare:** scaldare l'olio in una padella antiaderente. Rosolare le polpette a forma di uovo per ca. 2 min. da tutti i lati. Abbassare il fuoco e ultimare la cottura per ca. 8 min. Toglietele dalla padella e sistemarle sulla teglia accanto ai panini dimezzati. Tagliare a metà le fette di formaggio e disporle sulle polpette.
- 4 Cottura:** ca. 5 min. a metà forno.
- 5 Burger:** mescolare ketchup e maionese e spalmare il composto sui panini. Pelare le carote, tagliarle a strisce sottili con il pelapatate, disporle sui panini insieme alle foglie di insalata e sistemarvi sopra le polpette.

Aiuto per la spesa
Trovate questi
ingredienti
nei Coop Pronto.

