

Hamburger con le verdure



L'hamburger con le verdure è la giusta ricompensa dopo una giornata faticosa al lavoro o dopo tanto sport! Noi la vediamo così: non vanifica l'attività fatta, semmai stimola a ripeterla anche il giorno dopo! E poi è una cena veloce e semplice da preparare, il piatto unico per eccellenza!

Ingredienti per 2 hamburger

2 panini da hamburger

2 sottilette

200 g circa di macinato di manzo

1 peperone rosso

1 zucchina

olio evo

sale e pepe

Per prima cosa lavate la zucchina e il peperone rosso. Tagliateli a dadini e metteteli a cuocere in padella con un filo di olio evo per circa 10 minuti. Nel frattempo prendete metà macinato di manzo e, con l'aiuto di uno stampo per hamburger, pressate la carne. Ripetete l'operazione con i restanti 100 g circa di macinato. Mettete i due hamburger a cuocere in una bistecchiera, girandoli di tanto in tanto per cuocere in maniera uniforme entrambi i lati degli hamburger.



Quando le verdure saranno cotte, aggiustate di sale e pepe, toglietele dal fuoco e tenetele in caldo.

Intanto che gli hamburger terminano la cottura, tagliate a metà i panini da hamburger e fateli abbrustolire nel tostapane, oppure nella stessa bistecchiera in cui sta cuocendo la carne.

Una volta che la carne avrà raggiunto il livello di cottura desiderato, iniziate a comporre l'hamburger: al centro del piatto disponete la metà inferiore del panino, adagiatevi sopra un hamburger, poi la sottiletta, che piano piano tenderà a fondersi, mettete sopra un po' di verdura a dadini e chiudete con la metà superiore del panino. Ripetete per il secondo hamburger e disponetevi ai lati i dadini di zuccina e peperone rimasti.

E mi raccomando... gustateveli rigorosamente con le mani!

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Secondi e Contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)