



<https://www.mepillasquisando.com>



HAMBURGUESAS CASERAS CON VERDURAS



INGREDIENTES:

- 250 gr. de Carne picada (al gusto).
- ½ Cebolla.
- 1 Cucharada de Mostaza de Dijon.
- 1 Cucharada de kétchup.
- 1 Huevo.
- 1 Cucharada de Pan rallado.
- Sal.
- ½ Calabacín.
- ½ Berenjena.
- 1 Zanahoria.

ELABORACIÓN:

En un bol mezclamos la carne, la cebolla picada y el huevo batido. Mezclamos bien y sazonamos. Añadimos la mostaza, el kétchup y una cucharada de pan rallado, mezclamos muy bien para homogeneizar la masa. Tapamos la mezcla con papel film y guardamos en el frigorífico una hora para que se mezclen bien los sabores. Para darle forma a la hamburguesa hacemos bolas que aplastaremos. En una sartén bien caliente o en una plancha con un poco de aceite las hacemos a fuego medio bajo. Para acompañar hacemos rodajas la berenjena y el calabacín y las ponemos a la plancha. Con la zanahoria hacemos bastoncillos que consumiremos crudos.

<https://www.mepillasquisando.com>