

# Hamburguesas caseras de zanahoria y queso con salsa de menta y patatas al horno

Familia Vegetariano • Huevos no incluidos • Menos CO2

Cocinando: 20 min • Listo en: 40 min

8



Zanahoria



Yogur griego



Menta



Patata



Queso rallado



Panko

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, huevo, harina, ajo.

## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, rallador, bol grande, sartén grande, pelador, bol pequeño.

## Ingredientes

	2P	4P
Zanahoria	2 unidades	4 unidades
Yogur griego* 7)	1 unidad	2 unidades
Menta*	½ unidad	1 unidad
Patata	400 gramos	800 gramos
Queso rallado* 7)	60 gramos	120 gramos
Panko 13)	25 gramos	50 gramos
Huevo	1 unidad	2 unidades
Harina	4 cucharadas	8 cucharadas
Ajo	½ unidad	1 unidad

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	563 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2958/ 707	526/ 126
Grasas (g)	14,3	2,5
de las cuales saturadas (g)	8,9	1,6
Carbohidratos (g)	63,7	11,3
de los cuales azúcares (g)	12,7	2,3
Proteínas (g)	16,6	3,0
Sal (g)	0,2	0

## Alérgenos

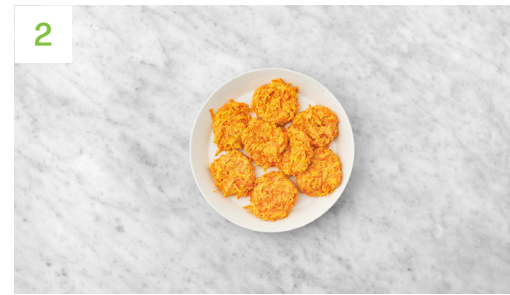
7) Leche 13) Cereales que contienen gluten.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.



### Hornea las patatas

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Corta las **patatas** por la mitad a lo largo, luego, apoya por la parte plana y corta en gajos de 1-2 cm. Coloca las **patatas** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Mezcla para que queden aderezadas. Hornea 20-25 min o hasta que estén doradas. Dale la vuelta a mitad de cocción.



### Prepara las hamburguesas

Pela y ralla la **zanahoria**. Apretando la **zanahoria** rallada con las manos, retira tanta agua como sea posible. Luego, coloca la **zanahoria** en un bol y añade el **panko**, el **huevo** y la **harina** (ver cantidad en ingredientes de ambos). **Salpimienta** y mezcla bien. Con la mezcla, forma 4 **hamburguesas** de 1 cm de grosor por persona.

**CONSEJO:** Si las hamburguesas no son lo suficientemente compactas, puedes agregar más harina.



### Rellena con el queso

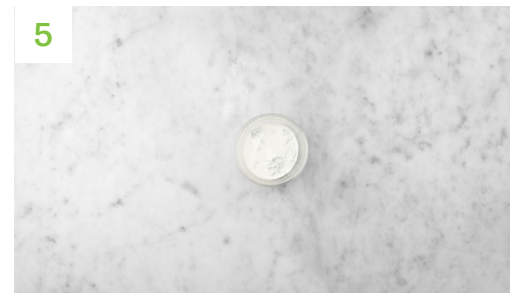
Sobre una **hamburguesa**, agrega un poco del **queso rallado** y coloca otra **hamburguesa** encima. Luego, aprieta los bordes para que el **queso** quede en el interior y no se salga al cocinarse. Repite el proceso con las **hamburguesas** y el **queso** restante. Deben quedar 2 **hamburguesas** rellenas de **queso** por persona.



### Cocina las hamburguesas

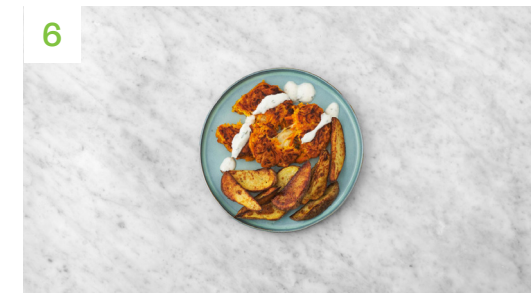
En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega las **hamburguesas** y cocina 3-4 min por lado, hasta que estén doradas y el **queso** del interior se haya fundido. Cocina tantas **hamburguesas** como quepan en la sartén y repite el proceso hasta que cocines todas.

**CONSEJO:** Ten cuidado al girar las hamburguesas para evitar que se rompan.



### Prepara la salsa

Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Deshoja y pica finamente la mitad de la **menta** (doble para 4p). En un bol, agrega el **yogur griego**, **ajo** rallado al gusto, la **menta** picada y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y mezcla bien.



### Emplata y disfruta

Sirve las **hamburguesas de zanahoria** con **queso** fundido en platos y acompaña con las **patatas** horneadas. Reparte la **salsa de menta** entre los platos.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

