

Hamburguesa casera de calabaza especiada

con salsa de yogur y cúrcuma y ensalada de rúcula

Vegetariano <650 calorías

Cocinando: 25 min • Listo en: 35 min

8



Calabaza violín a dados



Comino en polvo



Cúrcuma en polvo



Yogur griego



Chalota



Rúcula



Pan de chapata



Panko

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, agua, harina, vinagre de vino tinto.



Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Tenedor, bol grande, jarra medidora, sartén con tapa, ensaladera, bol pequeño, espátula, tostadora, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Calabaza violín a dados*	300 gramos	600 gramos
Comino en polvo	1 sobre	2 sobres
Cúrcuma en polvo	1 sobre	2 sobres
Yogur griego* 7)	1 unidad	2 unidades
Chalota*	1 unidad	2 unidades
Rúcula*	50 gramos	100 gramos
Pan de chapata 13)	2 unidades	4 unidades
Panko 13)	25 gramos	50 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	75 ml	150 ml
Harina	2 cucharadas	4 cucharadas
Vinagre de vino tinto	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	418 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2590/ 619	620/ 148
Grasas (g)	8,1	1,9
de las cuales saturadas (g)	3,7	0,9
Carbohidratos (g)	68,8	16,5
de los cuales azúcares (g)	6,4	1,5
Proteínas (g)	15,4	3,7
Sal (g)	1,4	0,3

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.



Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **chalota**, divídela en dos y córtala en tiras finas. En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore.



Cocina las verduras

Cuando el **ajo** esté dorado, agrega la **chalota** junto con la **calabaza violín a dados** y una pizca de **sal**. Cocina 4-5 min a fuego medio. Luego, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), tapa la sartén y cocina durante 5-6 min. Retira la tapa y cocina 4-6 min más, hasta que la **chalota** quede transparente y la **calabaza**, tierna.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de agua y cocinar más tiempo si la calabaza sigue sin estar tierna.



Combina los ingredientes

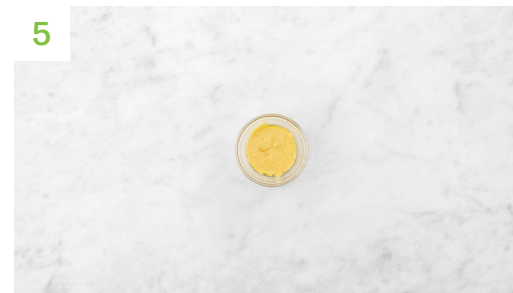
En un bol grande, añade la **calabaza** y la **chalota** cocinadas, el **comino**, la mitad de la **cúrcuma** y la **harina** (ver cantidad en ingredientes). Mezcla y aplasta con ayuda de un tenedor o un pasapurés hasta conseguir una textura densa y homogénea. Agrega el **panko**, **salpimienta** al gusto y mezcla bien.



Cocina las hamburguesas

Con las manos, forma 1 **hamburguesa de calabaza** de 1-2 cm de grosor por persona. En la sartén, calienta un chorrito generoso de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega las **hamburguesas de calabaza** a la sartén con cuidado y cocina 3 min por lado, hasta que queden doradas y crujientes. Da la vuelta con una espátula.

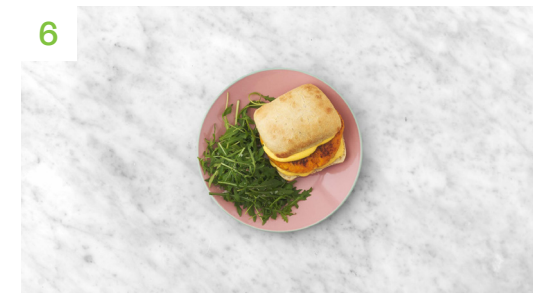
CONSEJO: Ten cuidado al girar las hamburguesas para evitar que se rompan.



Prepara la salsa

Mientras tanto, agrega en un bol pequeño el **yogur griego**, la **cúrcuma** restante y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y mezcla hasta obtener una **salsa** homogénea. Abre el **pan de chapata** y tuéstalo en la tostadora hasta que esté ligeramente dorado. En una ensaladera, mezcla un chorrito de **aceite** y el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes). Luego, agrega la **rúcula**, **salpimienta** y mezcla bien.

CONSEJO: Si no tienes tostadora, puedes utilizar el horno para tostar el pan.



Emplata y disfruta

Unta la parte interior de los **panes de chapata** con la **salsa de yogur y cúrcuma**. Luego, agrega la **hamburguesa de calabaza** sobre la base de los **panes** y tapa con la otra parte. Sirve las **hamburguesas de calabaza** en platos y acompaña con la **ensalada de rúcula**.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

¡Recíclame!

