



Hamburguesa con queso y cebolla caramelizada con patatas al horno y ensalada de calabacín y avellanas

Familia

Cocinando: 45 min • Listo en: 45 min

7



Calabacín



Queso rallado



Avellanas enteras crudas



Rúcula



Panecillos de brioche



Mayonesa



Cebolla roja



Patata



Carne de ternera picada



Vinagre balsámico



Mostaza



De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, azúcar.

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, bol, sartén mediana, ensaladera.

Ingredientes

	2P	4P
Calabacín	½ unidad	1 unidad
Queso rallado* 7)	50 gramos	100 gramos
Avellanas enteras crudas 2)	10 gramos	20 gramos
Rúcula	50 gramos	100 gramos
Panecillos de brioche* 3) 7) 8) 13)	2 unidades	4 unidades
Mayonesa 8) 9)	1 sobre	2 sobres
Cebolla roja	½ unidad	1 unidad
Patata	400 gramos	800 gramos
Carne de ternera picada* 14)	250 gramos	500 gramos
Vinagre balsámico* 14)	1 sobre	2 sobres
Mostaza 9)	1 sobre	2 sobres
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	593 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3520/ 841	594/ 142
Grasas (g)	33,5	5,7
de las cuales saturadas (g)	12,8	2,2
Carbohidratos (g)	77,2	13,0
de los cuales azúcares (g)	12,2	2,1
Proteínas (g)	46,8	7,9
Sal (g)	1,7	0,3

Alérgenos

2) Fruto secos 3) Sésamo 7) Leche 8) Huevo 9) Mostaza
13) Cereales que contienen gluten 14) Sulfitos.

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

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app
para evaluar la receta.



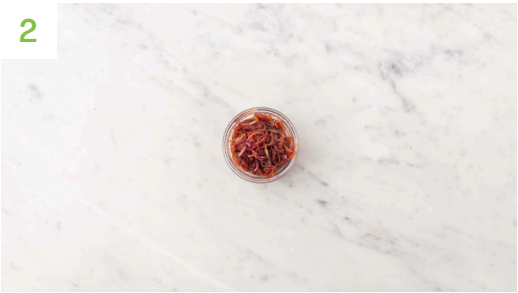
Hornea las patatas

Precalienta el horno a 200°C. Corta las **patatas** en gajos de 2 cm y ponlos en una bandeja de horno con papel de horno. Agrega un chorrito de **aceite** y **salpimiento**, mezcla para combinarlo. Hornea durante 25-30 min a media altura. Remueve a mitad cocción. Cuando queden 5 min para que las **patatas** estén listas, agrega los **panes de brioche** a la bandeja de horno abiertos y con la parte blanca hacia arriba. Hornea los 5 min restantes.



Cocina las hamburguesas

En la sartén, calienta a fuego medio-alto un chorrito de **aceite**. Fríe las **hamburguesas** durante 4-5 min por lado o hasta que estén doradas por fuera. Cuando quede 1 min, reparte el **queso rallado** sobre las **hamburguesas** y deja que se derrita.



Carameliza la cebolla

Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finas. Calienta un chorrito de **aceite** en una sartén a fuego medio-bajo. Una vez caliente, agrega la **cebolla** y una pizca de **sal**. Cocínala, removiendo regularmente, unos 8-10 min o hasta que empiece a coger color. Añade la mitad del **vinagre balsámico** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes) y cocina durante 1-2 min o hasta que el líquido se haya evaporado. Reserva.



Prepara la ensalada

En una ensaladera, agrega el **vinagre balsámico** restante, la **mostaza** y un chorrito de **aceite**. **Salpimiento** y mezcla bien, hasta que quede una **vinagreta** homogénea. Antes de emplatar, agrega la **rúcula**, las **avellanas**, el **calabacín** salteado y la mitad de la **cebolla caramelizada**. Mezcla bien para que la **ensalada** quede cubierta por la **vinagreta**.



Saltea el calabacín

Mientras tanto, corta la mitad del **calabacín** (doble para 4p) en rodajas finas. Calienta la sartén de nuevo con un chorrito de **aceite** y agrega el **calabacín**. Cocina 3-4 min, hasta que se ablande. Retira de la sartén y reserva. **Salpimiento** la **carne de ternera** a tu gusto y forma una **hamburguesa** de 1-2 cm de grosor por persona. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



Emplata y disfruta

Reparte las **patatas horneadas** entre los platos. Agrega la **mayonesa** sobre la parte inferior de los **panes de brioche** y cubre con la **hamburguesa**. Luego, añade la **cebolla caramelizada** restante. Sirve la **ensalada** de **rúcula**, **avellanas** y **calabacín** a un lado como acompañamiento.

¡Que aproveche!