

Hamburguesas a la plancha con especias tailandesas con bastones de boniato al horno y ensalada

Menos calorías **Picante opcional**

Cocinando: 25 min • Listo en: 35 min

12



Boniato



Lima



Panko



Carne de ternera picada



Cacahuets salados



Ajo tierno



Cilantro



Mix de especias tailandesas



Salsa de soja



Chili rojo



Cogollos de lechuga

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, rallador, bol mediano, sartén.

Ingredientes

	2P	4P
Boniato	1 unidad	2 unidades
Lima	1 unidad	2 unidades
Panko 13)	13 gramos	25 gramos
Carne de ternera picada*	250 gramos	500 gramos
Cacahuets salados 1) 61) 62) 72)	20 gramos	40 gramos
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Cilantro*	1 unidad	1 unidad
Mix de especias tailandesas	1 sobre	2 sobres
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Chili rojo	1 unidad	1 unidad
Cogollos de lechuga*	220 gramos	340 gramos

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	546 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2062/ 493	378/ 90
Grasas (g)	13,4	2,4
de las cuales saturadas (g)	3,8	0,7
Carbohidratos (g)	59,9	11,0
de los cuales azúcares (g)	13,0	2,4
Proteínas (g)	36,2	6,6
Sal (g)	2,2	0,4

Alérgenos

1) Cacahuete **11)** Soja **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.

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?

Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.



Papel Certificado FSC Mixto: procedente de fuentes responsables



Hornea el boniato

Precalienta el horno a 200°C. Corta el **boniato** en bastones de 2 cm de ancho y colócalos en una bandeja de horno con papel de horno. Rocía con **aceite** y **salpimiento** al gusto. Extiende el **boniato** en una sola capa. Cuando el horno esté caliente, hornea los **bastones** en el estante superior 20-25 min, hasta que estén dorados. Dale la vuelta a la mitad.

CONSEJO: Puedes usar dos bandejas de horno si es necesario, para que el boniato quede bien distribuido.



Combina los ingredientes

Deshoja y pica el **cilantro**. Ralla la piel de la **lima** y corta la **lima** por la mitad. Pon la **ralladura** en un bol con las **especias tailandesas**, la mitad del **cilantro**, la mitad del **panko** (doble para 4p) y la mitad de la **salsa de soja**. Salpimiento y agrega la **carne picada**. Mezcla todo y forma dos bolas. Forma con las manos **hamburguesas** de 1 cm de grosor.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



Cocina las hamburguesas

Calienta un chorrito de **aceite** en una sartén a fuego medio-alto. Una vez caliente, agrega las **hamburguesas** y cocínalas 10-12 min en total, hasta que estén doradas por fuera y bien cocinadas por dentro. Da la vuelta con cuidado cada 4 min y baja el fuego si se están quemando.

RECUERDA: Las hamburguesas están cocidas cuando ya no están rosadas en el medio.



Prepara el aderezo

Mientras se cocinan las **hamburguesas**, corta el **chili** por la mitad a lo largo, quita las semillas y pica finamente. Pica los **cacahuets**. En un bol mediano, exprime la mitad de la **lima** y mezcla con la **soja** restante, el **cilantro** restante, la mitad de los **cacahuets**, una pizca de **azúcar** y la mitad del **chili**. **RECUERDA:** Lávate bien las manos después de manipular el chili.

CONSEJO: Si quieres que pique menos puedes disminuir la cantidad de chili.



Prepara la ensalada

Corta la raíz de la **lechuga**, pártela por la mitad a lo largo y, luego, córtala en rodajas finas a lo ancho. Corta en rodajas finas el **ajo tierno**. Justo antes de servir, coloca la **lechuga** en el bol del **aderezo** y mezcla bien.



Emplata y disfruta

Coloca las **hamburguesas** y el **boniato** en los platos. Sirve la **ensalada** a un lado y espolvorea con el **ajo tierno**, los **cacahuets** restantes y el **chili** restante (según tu gusto) por todo el plato. Corta la **lima** restante en gajos para exprimir.

¡Que aproveche!