

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

Menos calorías **Picante opcional** 35 minutos

12



Salsa de soja



Cacahuets salados



Chili rojo



Lechuga romana



Ajo tierno



Cilantro



Boniato



Mix de especias tailandesas



Lima



Carne de ternera picada



Panko

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 |
|---|------------|------------|
| Salsa de soja* 11 13 | 1 sobre | 2 sobres |
| Cacahuets salados* 1 2 3 13 | 20 gramos | 40 gramos |
| Chili rojo* | 1 unidad | 1 unidad |
| Lechuga romana* | 1 unidad | 1 unidad |
| Ajo tierno* | 1 unidad | 1 unidad |
| Cilantro* | 1 unidad | 1 unidad |
| Boniato* | 1 unidad | 2 unidades |
| Mix de especias tailandesas | 1 sobre | 2 sobres |
| Lima* | 1 unidad | 2 unidades |
| Carne de ternera picada* | 250 gramos | 500 gramos |
| Panko* 13 14 | 25 gramos | 25 gramos |

*Conservar en la nevera

Información nutricional

| | Por ración | Por 100 g |
|--|------------------|-----------------|
| en base a los ingredientes sin cocinar | 298 g | 100 g |
| Valor energético (kJ/kcal) | 1281,6/ 306,3 | 429,7/ 102,7 |
| Grasas (g) | 6,2 | 2,1 |
| de las cuales saturadas (g) | 1 | 0,3 |
| Carbohidratos (g) | 55,5 | 18,6 |
| de los cuales azúcares (g) | 11,3 | 3,8 |
| Proteínas (g) | 8,7 | 2,9 |
| Sal (g) | 2,2 | 0,7 |

Alérgenos

1) Cacahuets **2)** Frutos secos **3)** Sésamo **11)** Soya **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.



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 **salpimenta** 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 córtala por la mitad. Pon la **ralladura** en un bol con las **especias tailandesas**, la mitad del **cilantro**, el **panko** y la mitad de la **salsa de soja**. Sazona con **sal** y **pimienta** y agrega la **carne picada**. Mezcla todo y forma dos bolas. Presiona con las manos para formar **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 por todo el plato. Corta la **lima** restante en gajos para exprimir.

¡Que aproveche!