

PLATO DE FONDO

MINI BURGERS CON VERDURAS ASADAS

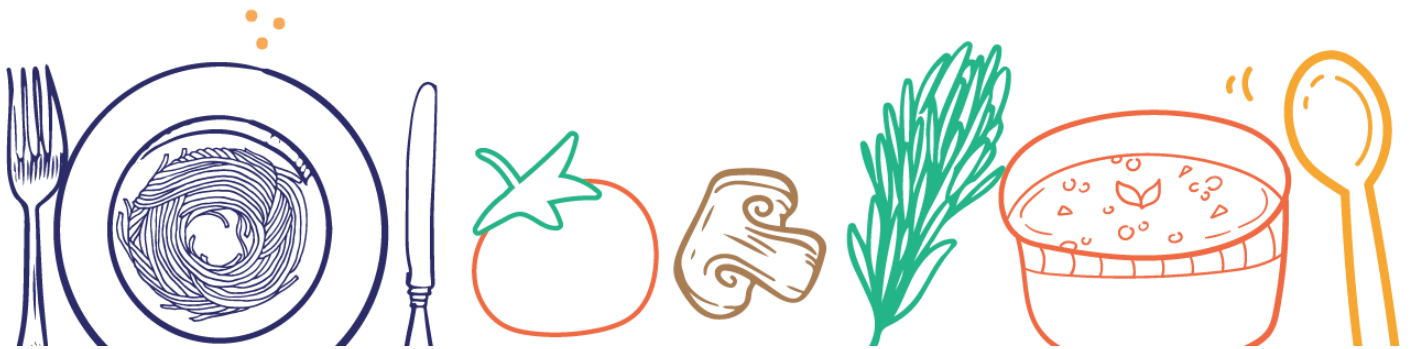


Ingredientes:

- 3 lonjas de tocino
- Aceite de oliva
- 1 cebollín completo
- Sal
- Pimienta
- Ajo picado
- 500 g de carne molida
- Brócoli
- 3 camotes
- 2 cebollas
- 2 pimentones
- Pimienta limón
- Eneldo
- Romero
- Ajo en polvo
- Los Aliños que más te gusten

Preparación

- Picar en cuadrados pequeños 3 lonjas de tocino y cocinar a fuego bajo en un sartén hasta adorar. Retirar del fuego y reservar.
- En el mismo sartén poner un poco más de aceite de oliva y agregar 1 cebollín completo, con lo verde incluido, cortado todo muy pequeño + sal y pimienta a gusto. Cuando esté transparente, agregar una cucharadita de ajo picado y cocinar un par de minutos más.



- En un bowl poner 500 g de carne molida (si tiene 10% de grasa quedan mejor) + el tocino + el cebollín + sal y pimienta al gusto, mezclar con las manos dando un “masaje” a la carne para mezclar todo y hacer bolitas pequeñas.
- Poner las bolitas en un plato enharinado y luego espolvorear con más harina (así se van dorar más rápido).
- En un sartén, con aceite de oliva muy caliente, poner las mini burgers y cuando estén doradas por todos lados, pero aún crudas por dentro agregar un poco de agua al sartén y tapar, para terminar de cocinar al punto que más te guste y no se sequen.
- Para las verduras, cortar el brócoli en trozos pequeños ponerlos en un colador y cocinar en una olla con un poco de agua hirviendo y tapada para hacerlos al vapor. Cuando estén “al dente”, poner en un sartén con aceite de oliva bien caliente y dorar.
- En una fuente poner en trozos grandes 3 camotes +2 cebollas +2 pimentones rociar todo con abundante aceite de oliva + sal + pimienta + pimienta limón + eneldo + romero + ajo en polvo + los aliños que más te gusten y llevar al horno precalentado a 250° con Grill hasta que las verduras estén doradas y tiernas.

