



Pratos Principais

Pratos de Carne

## O Hambúrguer da Margarida

🕒 25 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

- 600 g de carne de vaca picada
- 2 0 cebolas em fatias
- 2 c. de sopa de manteiga
- 0 alho em pó q.b.
- 4 0 pães brioche (pouco densos)
- 0 rúcula q.b.
- 0 azeite q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	705,4 kcal	35%*
<b>Proteínas</b>	43,1 g	86%*
<b>Lípidos</b>	43,9 g	63%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	31,5 g	12%*

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

### Preparação

- 1 Divida a carne por quatro, forme discos com a carne e tempere a gosto com sal, pimenta e alho em pó. Coloque num tabuleiro e leve ao frio.
- 2 Derreta numa frigideira a manteiga com um pouco de azeite. Junte a cebola e deixe cozinhar em lume brando durante cerca de 12 minutos até ficar caramelizada. Vá mexendo sempre que necessário.
- 3 Aqueça o grelhador, unte com um pouco de azeite e grelhe os hambúrgueres a gosto virando uma única vez de lado. Coloque o queijo 2 minutos antes de retirar o hambúrguer.
- 4 Coloque o hambúrguer por cima da parte de baixo do pão em seguida coloque os molhos a gosto, a cebola e a rúcula. Tape e coma de imediato. Se gostar pode torrar o pão.