

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

Energia	705,4 kcal	35%*
Proteínas	43,1 g	86%*
Lípidos	43,9 g	63%*
Hidratos de Carbono	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.