



Hamburger di carne al prezzemolo e origano con patate arrosto, cipolle caramellate e pomodori

40 minuti

5



Patate



Prezzemolo



Origano Secco



Panko (pangrattato giapponese)



Pomodoro



Pane Per Hamburger



Maionese



Cipolla



Macinato misto di maiale e manzo



La tua opinione conta! Apri la sezione della app "Il mio menù" e scorri le settimane precedenti per lasciare un voto alle ricette: la tua opinione aiuterà i nostri chef a creare piatti ancora più buoni!

Dalla dispensa: Sale, Olio d'oliva, Aceto, Zucchero

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Patate	3 pezzi	6 pezzi
Prezzemolo**	5 g	10 g
Origano Secco	1 pacchetto	2 pacchetti
Panko (pangrattato giapponese) 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Pomodoro**	1 pezzo	2 pezzi
Pane Per Hamburger 7) 8) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Maionese 8)	4 pacchetti	8 pacchetti
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Macinato misto di maiale e manzo**	280 g	560 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	683 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	4103 kJ/ 981 kcal	601 kJ/ 144 kcal
Grassi (g)	45 g	7 g
Grassi saturi(g)	14 g	2 g
Carboidrati (g)	100 g	15 g
Zuccheri (g)	11 g	2 g
Fibre (g)	8 g	1 g
Proteine (g)	41 g	6 g
Sale (g)	2 g	0.3 g

Allergeni

7) Latte **8)** Uova **13)** Cereali contenenti glutine

Per avere informazioni più complete su ingredienti, allergeni e tracce di allergeni, fai sempre riferimento all'etichetta sui prodotti. Le box sono confezionate in uno stabilimento che utilizza il sedano.

Mi raccomando!

Conservate il kit ricette in frigo

Lavatevi le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti
Usate taglieri e utensili diversi per i cibi crudi e quelli già pronti, oppure lavateli tra un uso e l'altro



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it



Infornare le patate

- Preriscaldate il forno a 220 °C (oppure 200 °C se ventilato).
- Tagliate le **patate** a spicchi di 1 cm (potete tenere la buccia).
- Mettetele in una ciotola con 1 cucchiaino d'**olio** e conditele in modo uniforme.
- Distribuitele su una teglia foderata di carta da forno, cercando di non sovrapporle, e cuocetele in forno caldo per circa 30-35 minuti, mescolandole a metà cottura. Alla fine salate a piacere.



Cuocere gli hamburger

TIP: gli hamburger saranno cotti quando la carne all'interno sarà opaca e asciutta e non più rosa.

- Scaldate un filo d'**olio** a fuoco medio-alto e cuocete gli **hamburger** per circa 4-5 minuti per lato, finché saranno dorati.



Caramellare la cipolla

- Sbucciate e affettate finemente la **cipolla**.
- Scaldate una padella a fuoco medio-basso con un filo d'**olio**, unite la **cipolla**, un pizzico di **sale**, un cucchiaino a persona di **zucchero**, e fatela stufare con il coperchio finché sarà morbida, per circa 6-7 minuti.



Condire l'insalata e scaldare il pane

- Tagliate il **pomodoro** a fette oppure riducetelo a cubetti per farne un'insalata da servire come contorno con **olio**, **sale** e un pizzico di **origano**.
- Tagliate a metà i **panini** e, durante gli ultimi 2 minuti di cottura delle patate, scaldateli in forno.



Formare gli hamburger

- Tritate finemente il **prezzemolo** e raccoglietelo in una ciotola con il **macinato di carne**, un pizzico di **origano**, il **panko** e 1 cucchiaino di **olio d'oliva**.
- Lavorate il composto con le mani per amalgamare bene gli ingredienti, quindi formate un **hamburger** a persona.



Disporre nei piatti

- Spalmate un po' di **maionese** su entrambe le fette del **pane**.
- Disponete sulla base 1-2 fette di **pomodoro**, l'**hamburger** e le **cipolle** caramellate.
- Accompagnate con le **patate** e la **maionese** rimasta.

Buon Appetito!