



Hamburguesas de carne de res y hongos

Porciones: 6 | Tiempo de preparación: 20 minutos. | Tiempo total: 30 minutos.

Equipamiento: Sartén mediana, tazón para mezclar grande

Utensilios: Pisapapas o tenedor, cuchara para mezclar, tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

2 cucharaditas de aceite de oliva O aceite vegetal, divididas

12 onzas de hongos, picados en trozos de 1/4 de pulgada

8 onzas de carne de res molida (85% magra o más)

1/4 cucharadita de pimienta negra

1/8 cucharadita de sal

2 huevos grandes

1/2 taza de pan rallado condimentado

2 cucharas de salsa inglesa

6 panes de trigo integral, tostados

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las verduras.
2. Agregue 1 cucharadita de aceite a la sartén mediana a fuego medio-alto. Agregue los hongos y cocine hasta que estén tiernos, aproximadamente 5 minutos. Retire de la sartén, coloque en un tazón grande para mezclar y deje enfriar durante 5 minutos.
3. Triture los hongos con un pisapapas o un tenedor hasta que se dividan en trozos pequeños y deje que se enfríen.
4. Agregue la carne de res, la pimienta negra, la sal, los huevos, las migas de pan y la salsa Worcestershire al tazón con los hongos, mezcle hasta que quede uniforme. Con la mezcla forme 6 hamburguesas del mismo tamaño.
5. Agregue la cucharadita restante de aceite a la sartén. Precaliente la sartén a fuego medio-alto.
6. Cocine las hamburguesas de 5 a 7 minutos de cada lado o hasta que alcancen una temperatura interna de 160 °F.
7. Sirva las hamburguesas en panecillos de trigo integral.

Información nutricional:

Calorías 260

Grasas totales 9 g

Sodio 450 mg

Carbohidratos totales 28 g

Proteína 17 g