

Hambúrguer de Carne Moída com Batata Doce e Salada Fresca

Ingredients (for 1 person):

- 150g de carne moída
- 1 batata doce pequena
- 1 ovo
- Algumas folhas de alface
- 5 tomates cereja
- 1/2 cenoura
- 1/4 de pepino
- Azeite de oliva extra virgem a gosto
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto

Preparation Method:

1. Lave e descasque a batata doce. Corte-a em cubos pequenos. Coloque os cubos em um recipiente próprio para micro-ondas com um pouco de água (cerca de 2 colheres de sopa), tampe e leve ao micro-ondas por 5 a 7 minutos, ou até que esteja macia. Escorra a água e tempere com uma pitada de sal e um fio de azeite. Reserve.
2. Em um bowl, tempere a carne moída com sal e pimenta do reino a gosto. Modele a carne em um hambúrguer.
3. Aqueça uma frigideira com um fio de azeite em fogo médio-alto. Grelhe o hambúrguer por 3 a 4 minutos de cada lado, ou até atingir o ponto desejado. Retire e reserve.
4. Na mesma frigideira, ou em uma menor, frite o ovo. Você pode optar por gema mole ou dura.
5. Para a salada: Lave bem as folhas de alface. Corte os tomates cereja ao meio. Rale a cenoura e pique o pepino em rodela ou cubos. Junte todos os vegetais em um prato.
6. Monte o prato: coloque a batata doce cozida, o hambúrguer e o ovo frito. Sirva a salada ao lado, temperada com azeite, sal e pimenta do reino a gosto.

Prep Time

less than 15 minutes

Cooking Time

15 to 20 minutes

Serves

Serves 1 person

Diet

Gluten-free, Dairy-free

Tip: Para um toque extra de sabor no hambúrguer, você pode adicionar uma pitada de alho em pó ou cebola em pó à carne moída antes de modelar.

Your recipe/menu has been sent to: drope0427@gmail.com