

# Cómo armar una hamburguesa



Prep.: 15 min.

Cocción: 30 min.

Porciones: 4

## INGREDIENTES

Proteína - frijoles, carne molida o atún enlatado Almidón -  
papa, ñame o harina  
1 o 2 huevos  
Otros ingredientes y condimentos  
Pan de hamburguesa o envoltura de lechuga  
Aderezos y especias

## OPCIONAL

Si usa papas para el almidón, primero haga hoyos en las papas con un tenedor, unas 4 a 5 veces para crear agujeros que permitan que el vapor escape. Cocinar la papa entera en el microondas durante 5 minutos. Cocinar durante 1 minuto más, si es necesario, hasta que las papas ablanden. Cortar las papas por la mitad y sacar el interior con una cuchara. Omite este paso si usa harina como almidón.

## INSTRUCCIONES

1. Primero, cocinar la proteína, como frijoles o carne molida. Si usa frijoles o atún enlatados, no es necesario cocinarlos.
2. En un tazón, agregar harina o papa cocida a la proteína cocida.
3. Luego, agregar un huevo y revolver hasta que la mezcla de hamburguesas se pegue. Si es necesario, agregar otro huevo.
4. Mezclar otros aderezos como especias, hierbas frescas o pan rallado. Formar una bola con un puñado de mezcla de hamburguesas y aplanar hasta el grosor deseado. Repetir hasta que haya usado toda la mezcla.
5. Cocinar las hamburguesas en el horno a 425°F (218 °C), o cocinar en una sartén a fuego medio por lado y lado hasta que doren. Servir sobre una rodaja de pan o envuelta en lechuga y agregar los demás ingredientes a su gusto.

## NOTAS DEL CHEF

¡Puedes congelar estas hamburguesas antes o después de cocinarlas! Duran en el congelador hasta dos semanas y son fáciles de recalentar o cocinar para una comida precocida fácil.



Foto por Deryn Macey on Unsplash