

Hamburger di manzo in frittata con crema di carote piccante

L'hamburger non è mai stato così gourmet! Scopri come viene interpretato in chiave healthy proposta qui di seguito.



"L'hamburger in un sito di ricette sane? Com'è possibile?"

Non abbiamo preso un colpo di calore né abbiamo perso qualche rotella. L'hamburger, inteso come polpetta di carne, può essere contemplato in un'alimentazione varia ed equilibrata perché la carne rossa è una buona fonte di **proteine nobili** e di **ferro**. Vero è che è sempre bene saper scegliere di **qualità** e proveniente da una filiera controllata.

Come consumare la carne al meglio? A noi piace l'idea del panino unico, cioè di un panico che rispetta le proporzioni del

modello del piatto unico: verdura in abbondanza insieme a una parte di proteine animali o vegetali e una parte di carboidrati sotto forma di patate, cereali integrali o derivati. Trovi un esempio di panino unico subito qui: hai la verdura, hai l'hamburger, il formaggio e la frittata per l'apporto proteico e hai pure una dose dei carboidrati dei cereali grazie ai fiocchi di riso e frumenti integrali presenti nello smoothie pensato per accompagnare questo panino unico.

Difficoltà: media

Costo: medio

Preparazione: 15 min. + 30 min. di cottura

Ingredienti (per 1 panino unico)

2 uova intere Bio,Logico Despar

1 cucchiaino di Parmigiano Reggiano grattugiato Despar Premium

50 g di manzo magro

1 manciata di lattughino

mezzo pomodoro ramato

1 carota Passo dopo Passo Despar

mezzo cetriolo

1 cucchiaino di aromi misti tritati (rosmarino, timo, origano, salvia)

la punta di 1 cucchiaino di peperoncino in polvere Despar

un pizzico di sale marino integrale e di pepe nero macinato

Procedimento

1. Trita la carne di manzo al coltello, aggiungi aromi, sale e pepe. Componi i classici burger e tieni da parte.

2. Sbatti le uova, aggiungi il Parmigiano e versa in una padella antiaderente. Cuoci come una frittata, 3 minuti per lato a fuoco basso. Ricava dalla frittata 8 dischi delle stesse dimensioni dei burger con l'aiuto di un coppa pasta: serviranno come base al posto del pane.

3. Cuoci a vapore la carota tagliata a rondelle (circa 15 minuti). Una volta ammorbidite, frullale con poca acqua in modo da ottenere una crema. Aggiungi il peperoncino e un pizzico di sale, quindi tieni da parte.
4. Cuoci al sangue i burger in una bistecchiera.
5. Componi gli hamburger alternando le frittatine, la carne, il lattughino, le fette di pomodoro, le rondelle di cetriolo e la crema di carote.

Smoothie ai cereali e frutti rossi

Ingredienti (per 1 bicchiere)

5 lamponi

1 cucchiaio di fiocchi di riso e frumento integrale ai frutti rossi Despar Vital

1 bicchiere di bevanda di avena

Procedimento

Inserisci tutti gli ingredienti nel frullatore e aziona sino a ottenere un composto omogeneo e cremoso