

Hamburgeri din carne tocata



Si iata, o a doua reteta, mai saraca in calorii decat cele pe care vi pe prezint de obicei, isi face timid aparitia :). E vorba despre niste simpatici hamburgeri din carne tocata, colorati si apetisanti, pe care sper sa-i savurati cu placere.

Ingrediente:

Pentru „chiflele” din carne:

- 1 kg. carne tocata amestec
- 1 ou + 1 galbenus
- sare, piper, boia, praf de usturoi
- 1 lingura ulei

Pentru umplutura:

- 1 ardei rosu
- 1 ardei verde
- 2 linguri unt/ulei de masline
- 1 lingura otet de vin/de mere
- salata verde
- 50 g. telemea de bivolita/Feta
- 100 g. branza Gouda/cascaval
- 1 ardei galben pentru ornat sau felii de rosii

Mod de preparare:

Se incinge cuptorul la 180 grade C. (foc potrivit). Se amesteca bine carnea tocata (ar fi ideal sa o cumparati de la o macelarie,

nu din supermarketuri) cu oul intreg si galbenusul si se condimenteaza dupa gust cu sare, piper boia dulce si usturoi. Compozitia se intinde in strat subtire (dar nici foarte subtire :P) intr-o tava unsa cu ulei. Se coace cca. 15 minute, si dupa ce s-a racit, se taie in cercuri sau patrate:



Se spala si se taie cubulete ardeii. Se calesc in unt incins, sau ulei de masline, si otet, aproximativ 1, 2 minute. Se lasa apoi sa se raceasca:



Se pregateste branza...eu, evident, branza Feta, pe care la fel ca si aici, la **salata greceasca**, am carat-o dupa mine mii de kilometri :))))



Se taie cubulete branza Feta sau de bivolita, de care aveti □



Se amesteca apoi cu ardeii caliti, cu grija, sa nu se sfarame □

Se aseaza „tarteletile” din carne tocata pe platoul de servit:



Se aseaza pe fiecare cate o frunza, bine spalata, de salata verde.
Se umple fiecare „tarta” cu amestecul de branza si ardei:



Se orneaza „hamburgerii” cu branza Gouda (sau cascaval) data pe razatoare. Eu tot cu Feta ☐



...si cu felii subtiri de ardei galben (pentru contrast :P) sau cu felii de rosii:



Buni, buni!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! ☐



P.S. Se pot transforma in niste gustarele minunate pentru petreceri, daca le taiati in forme mici rotunde sau patrate □