OLIO CUORE

Hamburger di pollo e verdure

Ingredienti

- 4 panini per hamburger
- 400 g carne di pollo macinata
- 50 g carote scottate a cubetti
- 50 g zucchine scottate a cubetti
- 20 g parmigiano grattugiato
- 1 uovo
- prezzemolo
- salvia
- timo
- 50 g di lattuga
- 3 cucchiai Olio Cuore
- sale qb

- **Portata: Piatti unici**
- **Tempo: 20''**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 398.25 Kcal**
- **Grassi: 13.25 g**

Preparazione

- Aromatizzare la carne macinata con le erbe aromatiche.
- Legare con l’uovo.
- Insaporire con il formaggio e mescolare.
- Regolare di sale e unire le verdure a cubetti.

- Modellare 4 hamburger.

- Versare in padella l’olio di mais, poi cuocere la carne.

- Dividere a metà i panini e farcirli con foglie di lattuga.

- Adagiare la carne.

- Sovrapporre l’altra parte di panino e servire.

La ricetta è stata preparata con:

Sale Iposodico

Olio di Mais