



COZINHA FÁCIL
- ANDRÉ TELES -

HAMBÚRGUER

Ingredientes

Carne moída (cortes magros);

Pasta de cebola e alho / páprica / pimenta do reino / sal;

Bacon (cortar em pedacinhos mínimos)

Modo de preparo

Carne temperada com todos os ingredientes. Molde o hambúrguer com a mão ou uma tampa de recipiente redondo.

Fogo alto, um fio de azeite, sele os dois lados do hambúrguer sem ficar apertando ou faça na Air Fryer (5 minutos de cada lado a 200 graus). Hambúrguer selado dos dois lados baixe o fogo e deixe por mais 4 minutos aproximadamente e seu hambúrguer estará pronto.

Sugestão André Teles: Excelente pedida para o jantar você pode associar a este hambúrguer um pão integral, queijo coalho ou mussarela, cebola, tomate, peito de peru... Evite ingredientes mais calóricos como calabresa, maionese ou pedaços muito grandes de bacon. O hambúrguer moldado você poderá congelar e guardar no seu congelador, desta forma ele terá uma validade de aproximadamente 1 mês.