

la cocina de los golosos

PLATOS PRINCIPALES

Hamburguesas picantes

4 raciones 942 kcal

Ingredientes

BOLLITOS DE PAN

- **500 gr** harina de fuerza
- **350 ml** de agua tibia
- **8 gr** de sal
- **1 cucharada** de azúcar
- **1 cucharada** de leche en polvo
- **1** chorro de aove
- **10 gr** levadura fresca
- Semillas de amapola y lino

HAMBURGUESA

- Bollitos de pan
- Carne de ternera
- Cebolla
- Aguacate
- Tomate
- Pepinillo
- Queso
- Lechuga
- Ketchup y mostaza
- Tabasco

Elaboración

BOLLITOS DE PAN

1. Deshacemos la levadura en el agua tibia y añadimos la cucharada de azúcar y una cucharada de harina, mezclamos bien y dejamos 10 minutos a temperatura ambiente en reposo.
2. Por otro lado, mezclamos la harina, la leche en polvo y la sal, y pasados los 10 minutos también la mezcla de levadura que estará llena de burbujas.
3. Mezclamos bien y añadimos un chorro de aove.
4. Cuando lo tenemos bien mezclado pasamos a amasar unos 15/20 minutos, hasta obtener una masa lisa y elástica.
5. Formamos una bola y guardamos en un recipiente tapado a temperatura ambiente unas 2 o 3 horas.
6. Debe duplicar volumen.
7. Pasado ese tiempo desgasificamos y damos forma a nuestros bollitos, tapamos y dejamos reposar a temperatura ambiente una hora, hasta que doblen de volumen.
8. Pincelamos con un poco de leche y ponemos las semillas encima, en este caso de amapola y lino.
9. Metemos en el horno precalentado a 200° calor arriba y abajo hasta el punto de cocción que queremos, en nuestro caso fueron 20 minutos.
10. Dejamos enfriar.

HAMBURGUESA

11 Ya solo queda montar la hamburguesa, con su carne de ternera a la plancha.

12 Ponemos encima el queso, lechuga, tomate, aguacate y la salsa picante.

13 La salsa la hacemos con mostaza, ketchup y un poco de tabasco; añadimos la cebolla y el pepinillo en dados pequeños.

POR RACIÓN	60 g Proteínas	29 g Grasas	110 g Hidratos	8,7 g Fibra

Hecho con CookNest

Todas las recetas de la cocina de los golosos
cooknest.app/@lacocinadelosgolosos · Instagram @lacocinadelosgolosos