



HAMBÚRGUER CASEIRO

Descubra as receitas saudáveis e sazonais criadas pelos grandes chefes de cozinha de [La Tablée des Chefs](#), com o apoio do BNP Paribas Cardif, no programa de prevenção do excesso de peso e da obesidade

INGREDIENTES (4 pessoas)

- 400 g de carne de boi moída
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- Ervas finas frescas picadas ou secas (salsinha, cebolinha, tomilho, alecrim, etc.)
- 1 ovo batido
- Espiarias (colorau, coentro em pó, etc.)
- 100 g de queijo: Cheddar, Emmental ou Comté
- 4 pãezinhos



Para uma versão vegetariana

- Substituir a carne por um ovo estrelado
- Ou faça um bife vegetariano misturando 100 g de lentilhas, feijão-fradinho ou grão-de-bico cozidos, 40 g de farinha, 1 cenoura e 1 cebola, cortadas o mais finamente possível.



UTENSÍLIOS

- Uma tigela grande
- Tábua de cortar
- Facas
- Uma frigideira
- Um garfo



Adicione guarnições ao seu gosto!

- tomates, alface
- cornichons ou outros picles
- cebolas caramelizadas, cogumelos

PREPARAÇÃO

1. Pique finamente a cebola, o alho e a cebolinha.

2. Numa tigela, junte a carne moída, as especiarias, o alho, a cebola, a cebolinha e o ovo. Misture à mão ou com um garfo (suavemente até todos os ingredientes estarem bem misturados, mas não durante muito tempo para não danificar a carne). Divilde a mistura em quatro bolas de tamanho igual e forme quatro bifes.

3. Aqueça uma frigideira e, quando estiver bem quente, depois de regar com azeite, frite os bifes durante cerca de 3 minutos de cada lado até ficarem dourados. Quando cozinhar o segundo lado, você pode colocar o queijo sobre o bife para derreter.

4. Toste os pãezinhos numa frigideira ou no forno, coloque um pouco de molho (maionese, ketchup, molho algérienne) e utilize as guarnições que tiver à mão!