



**P1T2\_FoodRecipe**

HAMBURGUESA



**Ingredientes:** (Porción para 1 persona)

500 gr de carne de res molida.

Pan de Hamburguesa. (2 rebanadas).

1 Lechuga fresca.

2 Tajadas de queso parmesano.

2 Tajadas de jamón.

1 Tomate fresco.

10 Gramos de sal común o de mesa.

Aceite de oliva.

Salsas de tomate, mostaza, mayonesa.

1 Tazón de 20 cm de diámetro para lavar los vegetales.





# Preparación:

- Seleccionamos los vegetales y los lavamos cuidadosamente.
- Ponemos la carne en el molde y hacemos una rodaja de carne de 500 gr.
- Le cortamos las hojas a las lechugas y cortamos el tomate en rodajas.
- En una sartén colocamos 10ml de aceite de oliva, se deja calentar a 40 °C y se prosigue a poner las rodajas de carne en la sartén, le agregamos 10 gr de sal y la dejamos cocinar 5 minutos por cada lado.
- Procedemos a armar la hamburguesa, sacamos dos rebanadas de pan, colocamos primero una rodaja de lechuga y 3 rodajas de tomate, encima de una rebanada de pan.
- Después ponemos una tajada de jamón y una de queso, encima se coloca la rodaja de carne y seguidamente colocamos una segunda tajada de jamón y una de queso, agregamos salsas al gusto y la cerramos con la otra rebanada de pan.
- **¿Cómo se sirve?**
- Después de armar nuestra hamburguesa la servimos en un plato de 25 cm con algún acompañante al gusto (papas, entre otros) también para las salsas.