

HAMBÚRGUER SAUDÁVEL



CONFEÇÃO

1. Cortar as batatas bem fininhas e colocar na cuba com uma medida mínima de azeite, sal e tomilho, 20m na cuba verificando se as batatas não ficam coladas umas às outras e até ficarem estaladiças.
2. Ao fim dos 20m colocar no tabuleiro em molinhos separados a cebola os espinafres (com uma medida mínima de azeite, alho), o hambúrguer temperado com sal e pimenta e a tira de bacon, colocar 15m na actify (virar o hambúrguer e mexer a cebola e espinafres ao fim de 8m +/-). As batatas mantem-se na cuba quentinhas.
3. Por fim faz-se um género de tacinhas com papel vegetal e coloca-se o ovo que depois é colocado no tabuleiro cerca de 3m.
4. Abre-se o pão da prozis, coloca-se o hambúrguer e todos os outros ingredientes na ordem de preferência, acompanha-se com a batata doce frita.
5. Bom Apetite!!

INGREDIENTES

- 1 HAMBÚRGUER DE VACA
- 1/2 CEBOLA
- 1 OVO
- ESPINAFRES CONGELADOS
- 1 PÃO DE HAMBÚRGUER PROZIS
- 1/2 BATATA DOCE
- 1 TIRA BACON
- AZEITE
- PIMENTA
- SAL
- ALHO
- TOMIL