HAMBURGER ALLE ERBE

Ingredienti per 4 persone:

- 400 gr di carne di vitello tritata,
- 100 gr di prosciutto cotto magro,
- 30 gr di parmigiano grattugiato,
- 1 fetta di pane carré,
- 1 uovo,
- 1 limone,
- un trito di erbe aromatiche,
- latte,
- pangrattato,
- olio per friggere,
- noce moscata,
- sale e pepe.

Nutriente e appetitoso, diventa molto leggero eliminando la panatura e cuocendo gli hamburger con pochissimo olio in una padella antiaderente.
Eliminate la crosta al pane carré e fatelo ammollare in poco latte, poi strizzatelo; tritate il prosciutto; spremete il limone e tritate metà della scorza (solo la parte gialla).
In una ciotola riunite la carne, il prosciutto, il pane, il parmigiano. le erbe aromatiche, succo e scorza di limone e l'uovo.
Mescolate bene in modo da amalgamare gli ingredienti, salate, pepate e insaporite con una grattatina di noce moscata.
Dividete il composto in 4 parti uguali e preparate gli hamburger con l'apposito utensile. Immergete nel pangrattato gli hamburger di vitello in modo da ricoprire bene entrambe le parti.
Fate scaldare l'olio in una padella e friggetevi gli hamburger 5 minuti per parte. Servite.