
HAMBURGER ALLO YOGURT CON SALSA FREDDA

Ingredienti:

Per gli hamburger:

- 500 g di carne di manzo macinata,
- 5 cucchiaini di yogurt,
- una piccola cipolla tritata finemente,
- 2 cucchiaini di foglioline di timo,
- sale e pepe.

Per la salsa:

- 2 pomodori,
- un cipollotto,
- un mazzettino di rucola,
- un vasetto di yogurt al naturale,
- un cucchiaino di aceto balsamico,
- sale e pepe.

In una ciotola mescolate 500 g di carne di manzo macinata con 5 cucchiaini di yogurt, una piccola cipolla tritata finemente e 2 cucchiaini di foglioline di timo; regolate di sale e di pepe. Con l'apposito attrezzo ricavate dall'impasto 4 hamburger e cuoceteli da entrambi i lati in una padella antiaderente ben calda. Per la salsa, in una ciotola mescolate 2 pomodori tagliati a dadini con un cipollotto mondato e tritato (compresa la parte verde) e un mazzettino di rucola mondato e tritato grossolanamente. Legate con un vasetto di yogurt al naturale e condite con un cucchiaino di aceto balsamico, sale e pepe. Servite con gli hamburger.