

Panino hamburger con verdure



Ingredienti:

hamburger freschi q.b.
panini per hamburger stesso numero
insalata q.b.
1-2 pomodori
1/2 peperone
1 zucchina
1 costola di sedano
dado vegetale q.b.
1 spicchio d'aglio
1 cucchiaio aceto di mele
1 cucchiaio olio evo
origano, paprika dolce, timo

Metti nella padella l'olio evo, l'aceto di mele, poco dado vegetale o sale, del timo ed i hamburger. Copri con MCS e cuoci a fiamma alta solo 1 minuto per riscaldare la padella; continua a fiamma bassa per circa 10 minuti girando gli hamburger a metà intervallo.

Taglia a listarelle il peperone e la zucchina, a fettine il sedano, e condisci a freddo con origano, paprika dolce e dado vegetale. Mescola bene per insaporire uniformemente.

Togli gli hamburger una volta pronti e nella stessa pentola aggiungi l'aglio intero o tritato e le verdure insaporite. Mescola e cuoci a fiamma media per 7-8 minuti saltando ogni tanto.

Componi il panino alternando una foglia di insalata, hamburger, pomodoro e fettine sottili, maionese se piace, le verdure saltate.

Eliza Sestov