











# Hamburguesa de zanahoria con pisto de calabacín y manzana acompañado de dados de ternera asturiana











[escuelachefsalimerka.es](http://escuelachefsalimerka.es)




## HAMBURGUESAS:

-  4 zanahorias (250 g. aprox.)
-  1 yema de huevo
-  1 diente de ajo
-  1 cucharada de copos de avena
-  1 vasito (62,5 g.) de queso fresco de Burgos desnatado
-  4 cucharadas de pan rallado
-  Cebollino fresco
-  Aceite de oliva virgen extra
-  Sal
-  Pimienta negra

## PISTO:

-  1 calabacín
-  1 pimiento rojo
-  1 pimiento verde
-  1 cebolla
-  4 tomates
-  1 manzana
-  Sal
-  Azúcar moreno integral  
Panela

## TERNERA:

-  Carne de culata de  
Ternera Asturiana
-  Escamas de sal Maldon
-  Sal y ajo en polvo

# Hamburguesa de zanahoria con pisto de calabacín y manzana acompañado de dados de ternera asturiana



[escuelachefsalmirka.es](http://escuelachefsalmirka.es)

## ELABORACIÓN

- 1 Comenzamos pelando las zanahorias y partiéndolas en dos o tres trozos. Las echamos en una cacerola de agua hirviendo con un diente de ajo donde se cocerán durante unos 20 minutos.
- 2 Mientras, vamos picando los ingredientes para la salsa en cuadraditos. Calabacines, pimientos, la cebolla y la manzana. Por último, rallamos el tomate
- 3 Todos estos ingredientes los pondremos a freír en una sartén untada con aceite de oliva virgen extra. Removeremos bien mientras se está haciendo para darle unidad a la salsa. Habrá que añadir una pizca de sal y otra pizca de azúcar si fuera necesario para corregir la acidez del tomate.
- 4 Una vez cocidas las zanahorias, las escurrimos y las ponemos en una fuente. Las aplastamos con un empujador de puré o un tenedor, y añadimos la yema de huevo, el queso previamente desmenuzado, los copos de avena y el pan rallado. Salpimentamos, añadimos también el cebollino picado muy fino y removemos bien.
- 5 Con las manos limpias cogemos un puñado de masa y le damos forma, primero de bola y luego la aplastamos como una hamburguesa. Una vez hechas las cuatro, las pasamos por la plancha o la sartén engrasada hasta que se doren.
- 6 Aprovechamos el mismo recipiente para freír la Ternera Asturiana cortada en tacos, dos para cada comensal.
- 7 Para emplatar nuestra receta, primero colocamos la hamburguesa de zanahoria. Sobre ella, echamos una cucharada de pisto. Encima ponemos dos tacos de carne. Salamos con unas escamas de sal Maldon y decoramos con dos ramitas de cebollino.