Hamburguesa de Carne Magra

Makes: 50 servings

50 Servings

Ingredients	Weight	Measure
Papa, cruda, pelada	3.5 lbs	
Agua		1 gl
Cebollas, picadas, crudas		1 tza
Apio, crudo, picado		1 tza
Lentejas, cocidas, sin sal		33 oz
Migas de pan, seco, rallado, simples		2 tzas
Perejil, crudo		2 cdta
Romero fresco		1/2 Cda
Pimienta negra, molida		1/4 Cda
Bollo de hamburguesa, integral		50
Queso mozzarella, bajo en grasa, productos básicos en rodajas	1.75 lbs	
Tomates, frescos, maduros, picados		2 tzas
Lechuga iceberg, cruda, rallada	1.10 lbs	

Directions

1. Precaliente el horno a 350° F.
2. Lave a fondo todos los productos.
3. Pele y prepare la papa cruda. Colóquela en una olla y cúbrala con agua. Hierva y luego cocínela a fuego lento. Cocine alrededor de 10 a 15 minutos hasta que la papa se ablande.
4. Escurra la papa en un colador y hágala puré con un triturador de papa o colóquela en una batidora y bátala.
5. Sofría las cebollas picadas y el apio en agua alrededor de 10 minutos o hasta que estén al dente.
6. Mezcle las cebollas sofritas y el apio en un recipiente con las lentejas, puré de papas, pan rallado, perejil, romero y pimienta.
7. Forme hamburguesas de 3 oz (utilizando un cucharón No. 10) y colóquelas en una bandeja para hornear antiadherente o forrada. Hornéelas por 20 minutos a 350° F.
8. Deles vuelta y hornéelas por 10 minutos adicionales o hasta que la temperatura interna (PCC) sea de 155° F o más alta por 15 segundos.
9. Mezcle los trocitos de tomate y lechuga rallada. Póngalos a un lado.
10. Abra y coloque los bollos o panecillos integrales para hamburguesas en bandejas para hornear galletas. Tueste en el horno por aproximadamente 5 minutos o hasta que se doren ligeramente.
11. Coloque la hamburguesa en la parte inferior del panecillo tostado y cúbrala con ½ onzas de rebanadas de queso y 1/8 taza de tomate rallado y la mezcla de lechuga. Cubra con la parte superior del panecillo.

Notes

Consejos para servir la porción:

Esta hamburguesa está hecha con una increíble mezcla de sabrosas lentejas, papas y deliciosas especies y cubierta con queso derretido. Todo se encuentra entre dos panes de trigo integral y en el bar de ensaladas hay muchos acompañamientos disponibles para crear su propia obra maestra.