

Double burger di rapa

Preparazione: circa 30 minuti
Per 2 persone

A persona: 512 kcal
G 31 g, C 16 g, P 42 g



Ricette di
Betty Bossi.

Betty Bossi

2 rape (da circa 350 g ciascuna), tagliate a fette spesse circa 1 cm
2 dl di brodo di verdure, bollente
3 CC di senape a chicchi grossi

350 g di macinato di manzo
1 cipolla, tritata finemente
1 CC di senape a chicchi grossi
2 CC di prezzemolo a foglia liscia, tagliato finemente
¾ di cc di sale
un pizzico di pepe

1 CC di olio d'oliva
2 spiedini in metallo o legno
Alcune foglie di prezzemolo a foglia liscia

1. Far sobbollire le rape nel brodo con coperchio e a fuoco basso per circa 10 minuti, fino a diventare appena morbide. Aggiungere la senape, mettere da parte.
2. Mescolare insieme la carne e tutti gli ingredienti fino al pepe incluso, impastare bene a mano fino a formare una massa compatta. Formare 4 polpette, schiacciarle un po' per appiattirle.
3. Far scaldare l'olio in una padella antiaderente. Arrostire le polpette su entrambi i lati per circa 1 minuto, abbassare il calore, finire di arrostire su entrambi i lati per circa 3 minuti. Disporre una sull'altra le polpette e le rape, fissarle con gli spiedini. Cospargere di salsa di senape e prezzemolo.

Consiglio per il forno a vapore Miele: sistemare le rape in solo 1 dl di brodo di verdure in un contenitore per la cottura a vapore chiuso e cuocere per circa 10 minuti a 100 gradi. Conserveranno tutto il loro aroma.

Desideri scoprire altri squisiti piatti inerenti alla tematica #SportsNutrition?
Allora visita il nostro sito web: lovetoshare.ch