

# Hamburguesas con pan integral y aderezo



## Ingredientes

### Para el aderezo

**Ajo:** 1 cdita.

**Aceite De Oliva:** 1 cdas.

**Pimienta:** Cantidad necesaria

**Sal:** Una pizca

**Pepino Japonés:** 1 Unidad

**Sal Marina:** Cantidad necesaria

**Yogur natural:** 200 g

**Menta:** Cantidad necesaria

**Limon:** 1 Unidad

### Para el pan integral de hamburguesa

**Leche:** 360 cc

**Levadura fresca:** 30 grs.

**Chuño:**

**Agua:** 200 cc

**Sal:** 10 g

**Azucar:** 3 cdas.

**Semillas de Girasol:** Cantidad necesaria

**Huevos:** 2 Unidades

**Harina integral fina:** 450 g

**Manteca pomada:** 90 grs.

**Harina 0000:** 450 g

### Para la hamburguesa de trigo burgol

**Sal Marina:** A gusto

**Pimienta molida:** A gusto

**Caldo de verduras:** 1 1/4 Tazas

**Limon:** 1 Unidad

**Aceite De Oliva:** 1 cda.

**Cinco especias:** 1 cdita.

**Carne picada magra:** 2 tazas

**Cilantro:** A gusto

**Cebolla Morada:** 1/2 Unidad

**Comino:** 1/2 cdita.

**Trigo Burgol:** 1 Taza

### Para las papas rotas

**Papas:** 3 Unidades

**Aceite De Oliva:** Cantidad necesaria

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Especias:** A gusto

**Ajo:** 2 Dientes

**Orégano fresco:**

## Preparación de la Receta

### Para el pan integral de hamburguesa

- Formar una corona con 450 grs de *harina* cuatro ceros, 450 grs de *harina* integral fina, 10 grs de sal y 30 grs de lavadura fresca.
- Verter en el centro 360 cc de leche, 200 cc de agua, 3 cucharadas de azúcar.
- Integrar con la mano.
- Agregar dos huevos y 90 grs de *manteca* pomada.
- Amasar hasta lograr una masa blanda y sedosa
- Tapar con un lienzo húmedo.
- Dejar descansar hasta que duplique su volumen.
- Armar bollos de 120 grs aproximadamente.
- Estirar con palote.
- Disponer en una placa espolvoreada con *harina* de maíz.
- Dejar descansar hasta que duplique su volumen.
- Pintar con *chúño*, espolvorear con semillas de girasol.
- Hornear a 220 grados por 10 a 12 minutos.

### Para el aderezo

- Mezclar 200 grs de *yogur* natural, una pizca de sal, una cucharada de aceite de oliva y 1 cucharadita de *ajo* picado.
- Agregar un pepino japonés rallado, *jugo* de *limón*, *menta* picada, sal marina y pimienta molida.
- Reservar.

### Para la hamburguesa de trigo burgol

- Hidratar 1 taza de trigo burgol con 1 taza y cuarto de caldo de verdura
- Reservar.
- Mezclar 2 tazas de carne magra picada, sal marina, 1 cucharadita de 5 *especias*, media cucharadita de *comino*, *cilantro* picado, ralladura de *limón*, media *cebolla* morada finamente picada, 1 cucharada de aceite de oliva y pimienta molida.
- Incorporar el trigo burgol.
- Amasar hasta obtener una mezcla homogénea
- Armar las hamburguesas.
- Cocinar en una sartén caliente con un poco de aceite de oliva.

### Para las papas rotas

- *Hervir* papas con su cáscara.

- Retirar del fuego, romperlas con tenedor.
- Disponer en una placa con aceite de oliva, *ajo*, *orégano* fresco y *especias* a gusto.
- Salpimentar.
- Llevar a horno a 200 grados hasta que estén doradas

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/hamburguesas-con-pan-integral-y-aderezo>