



HELLO
FRESH

¡Todo al rojo! Hamburguesa y hummus casero al pimentón

con calabacín y tomate salteado

Familia

Preparation time : 25 min.



Perejil



Carne de
ternera y cerdo picada



Pimentón



Tomate



ahumado

Calabacín



Cebolla



Garbanzos



Comino en
polvo



Sal y pimienta



Aceite de oliva



Ajo



What did you think of this recipe?
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.
<https://hfresh.cottey.fr/es-ES/recipes/todo-al-rojo-hamburguesa-y-hummus-casero-al-pimenton-290>

Detach me! _____

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

Jarra medidora, Túrmix, Colador, Sartén, Bol mediano

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Perejil (unidad(es))	½	1	1½
Carne de ternera y cerdo picada (gramo(s))	250	500	750
Pimentón ahumado (sobre(s))	1	2	3
Tomate (unidad(es))	2	4	6
Calabacín (unidad(es))	½	1	1½
Cebolla (unidad(es))	1	2	3
Garbanzos (gramo(s))	380	760	1140
Comino en polvo (sobre(s))	½	1	1½
Sal y pimienta (pizca(s))	1	1	1
Aceite de oliva (cucharada(s))	3	6	9
Ajo (unidad(es))	1	2	3

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Valor energético (kJ)	2470 kJ
Valor energético (kcal)	590 kcal
Grasas	43.1 g
de las cuales saturadas	12.2 g
Carbohidratos	31.3 g
de los cuales azúcares	8.2 g
Fibra	11.9 g
Proteínas	38 g
Sodio	4.5 mg

Allergens

Sulfitos

Always check the product labels for allergen information.



3, 2, 1, ¡a cocinar!

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- Pela y ralla el **ajo**.
- Deshoja y pica el **perejil**.
- En un bol, agrega la mitad del **perejil** picado, el **ajo**, la **carne picada**, la mitad del **pimentón**, **sal** y **pimienta**.
- Mezcla y forma una **hamburguesa** de 1-2 cm de grosor por persona.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



Da forma al hummus

- Mientras tanto, escurre los **garbanzos** y añádelos a la jarra medidora con el **perejil** picado restante.
- Añade el **pimentón** restante, el **comino**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**.
- Tritura con un túrmix hasta conseguir un **hummus** cremoso.



Verduras al fuego

- Corta los **tomates** en trozos de 2 cm.
- Retira los extremos del **calabacín** y córtalo por la mitad a lo largo. Corta en medias lunas de 0,5-1 cm.
- Pela la **cebolla** y córtala en tiras.
- En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Saltea el **calabacín** y la **cebolla** 3 min.
- Añade el **tomate**, **salpimienta** y saltea 3-4 min más, hasta que las **verduras** estén tiernas y doradas.
- Retira cuando estén listas.



Cocina la hamburguesa y emplata

- Calienta la sartén a fuego medio y, cuando esté caliente, agrega un chorrito de **aceite**.
- Cocina las **hamburguesas** 2-3 min por lado.
- Sirve el **hummus**, las **verduras** salteadas y la **hamburguesa** en platos, por separado.

Enjoy your meal!