

16/9/2010

HAMBURGUESA DE BONÍTOL, QUÈTXUP FET A CASA

Ingredients per a 4 persones:

LES HAMBURGUESES

- 750 g de bonítol fresc a talls
 - 50 g de ceba tendra
 - 30 g de pebrot verd
 - 30 g de pebrot vermell
 - mig gra d'all
 - 40 ml d'oli d'oliva
 - sal, pebre, julivert
-
- 4 llesques de pa de motlle integral
 - 4 fulles d'enciam, 4 raves, 4 fulles de lollo rosso, 2 tomàquets madurs
 - 50 g d'olives d'Aragó
 - 4 talls de formatge emmental
 - sal, pebre, oli d'oliva

EL QUÈTXUP CASOLÀ

- mig quilo de tomàquets molt madurs
- 30 ml d'oli + 20 ml de vinagre + 50 g de sucre
- sal i pebre

PREPARACIÓ: 30 minuts

DIFICULTAT de l'1 al 5: 2

1. Retalleu de pells i espines de les tallades de bonítol, i piqueu-lo amb un ganivet ben esmolat a daus ben petits.
2. Trinxeu molt petit: la ceba tendra, el pebrot vermell, el pebrot verd, el mig gra d'all i el julivert.
3. Mescleu el bonítol picat amb les verdures i amaniu-ho al punt amb sal i pebre i l'oli.
4. Formeu 4 hamburgueses i reserveu-les a la nevera fins al moment de servir-ho.
5. Netegeu els vegetals per a l'amanida: enciam, lollo i raves, el tomàquet podeu fer-lo a talls. Reserveu.
6. Despinyoleu les olives i feu-les a tallets. Reserveu.
7. Tritureu a la Thermomix tots els ingredients del ketchup, i deixeu-ho coure dins la màquina durant 10 minuts, afineu de sal i pebre, i reserveu. (Si no teniu Thermomix, tritureu els ingredients ben fins i poseu-los a coure durant 10 minuts. Coleu-ho i reserveu.)

COCCIÓ I SERVEI DEL PLAT

1. A la planxa o en una paella antiadherent, coeu les hamburgueses, un xic untades amb oli. Deixeu-les al punt, cruetes per dins. Poseu-hi a sobre la llenca de formatge i poseu-ho uns moments sota la influència d'un gratinador perquè fongui el formatge.

2. Torreu les llesques de pa integral i poseu-les a la base de cada plat, a sobre, repartiu-hi els vegetals ben plans i les olives, i amaniu-ho amb un fil d'oli. A sobre, a cavall, col·loqueu-hi l'hamburguesa. Serviu-ho amb el ketchup casolà, o un de preparat.

APÈNDIX DE LA RECEPTE

Aquest és un plat ideal per l'estiu, quan la calor fa minvar la gana. Es pot servir a taula, a peu dret, com un entrepà per emportar d'excursió al camp o a la platja.

La mateixa recepta es pot utilitzar, preparant minihamburgueses, fer-les al moment i servir-les a dins d'uns minipans de viena o d'uns minibrioxos. D'una manera ben fàcil podreu oferir uns canapès ben divertits.

La mateixa recepta podeu utilitzar-la preparant les hamburgueses, deixar-les cuites al punt, fer-les a tallets i servir-les amb uns espaguetis amanits amb el ketchup casolà que proposa la recepta. Aquests espaguetis podeu oferir-los tant freds com calents.