

## Hamburguesa de ternera con cebolla



### Ingredientes para 1 persona

- 100 gramos de Hamburguesa de ternera
- 60 gramos de Cebolla tierna
- 200 mililitros de Agua
- 2 cacitos de espesante comercial (un cacito son 4,5 gr)
- 1 pizca de Azúcar blanco
- 4 cucharadas de Aceite
- 3 cucharadas de Agua

### Preparación

- 1) Cortar la cebolla en juliana, colocarla en una sartén con 3 cucharadas de agua, 3 cucharadas de aceite y una pizca de azúcar. Dejar cocer a fuego medio hasta que queden caramelizadas.
- 2) Saltear la hamburguesa en una sartén con una cucharada de aceite. Una vez esté hecha, verterla en un vaso batidor con el resto de los ingredientes.
- 3) Triturar hasta conseguir una textura fina sin trozos.
- 4) Servir un poco caliente.

### Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 610,83 Kcal.; Proteínas: 22,67 g; Hidratos de carbono: 12,57 g; Grasas: 52,17 g.

### Comentario

A esta receta, le podríamos añadir una cucharadita de queso parmesano rallado para conseguir una "Hamburguesa con queso y cebolla".