




Le « Italian lover », un burger au steak haché de bœuf avec Oerfriet

 Plat pour 10 personnes

 30 minuten

Un burger au steak haché de bœuf, à point, avec une généreuse portion de frites. Servir avec un bol supplémentaire de pesto pour tremper.

INGRÉDIENTS

- 3,5 kg de frites Aviko Oerfriet
- 1 kg de steak de bœuf
- 25 g de câpres
- 8 filets d'anchois (en conserve)
- 100 g d'olives noire
- 400 g de tomates prunes
- 500 g de mozzarella
- 10 pains à hamburger
- 4 c. à table d'huile d'olive
- 100 g de roquette
- 200 g pesto au basilic
- Gros sel de mer
- (Mini) basilic
- Huile de friture
- Robot culinaire

PRÉPARATION

Hachez le steak, les câpres, les filets d'anchois et les olives à l'aide du robot culinaire. Poivrez au goût. Avec les mains mouillées, façonnez 10 hamburgers de la viande hachée. Couvrez les hamburgers et gardez-les au réfrigérateur.

Coupez les tomates et la mozzarella en tranches. Découpez les pains.

Chauffez l'huile de friture à 170 °C. Faites cuire les frites Aviko Oerfriet dans l'huile chaude pendant 3 à 3,5 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Saupoudrez les frites de sel de mer au goût.

Badigeonnez entre-temps les hamburgers finement de l'huile d'olive et grillez-les pendant 3-4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés à l'extérieur et rosés à l'intérieur, ou faites-les cuire dans l'huile d'olive dans une poêle.

Gardez les hamburgers chauds dans un four chaud ou sous une feuille d'aluminium. Grillez ou faites cuire les pains de burger sur la surface coupée jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Posez la roquette sur les moitiés inférieures des pains. Posez le hamburger dessus. Versez une cuillerée de pesto sur chaque burger et répartissez la mozzarella et la tomate dessus. Saupoudrez de poivre et de basilic et couvrez avec les moitiés supérieures des pains.

Placez chaque burger sur une planche ou une assiette et servez avec les frites.

Par personne : 1260 kcal, 49 g de protéines, 69 g de graisses dont 20 g saturées, 105 g de glucides, 11 g de fibres et 3,4 g de sel.

Suggestion : Fabriquez du sel de basilic parfumé en broyant du gros sel marin avec quelques feuilles de basilic dans le robot culinaire.