

Bistecca hamburger alla Bismarck chetogenica con panino keto

Base principale

- 1 panino chetogenico per hamburger
- 125 g carne macinata di vitello
- 1 uovo
- 8 g burro
- sale q.b.
- pepe nero q.b.

Parte fresca

- 40 g insalata verde, valeriana o misticanza
- 50 g cetriolo oppure finocchio
- 5 g olio extravergine d'oliva
- qualche goccia di limone o aceto di mele
- sale q.b.

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 10 minuti
- Tempo di cottura: 10 minuti
- Tempo totale: 20 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 1 piatto unico
- Peso finale stimato: circa 300–330 g

Procedimento

1. Prepara il panino keto seguendo la ricetta base già pubblicata, oppure usa un panino già pronto e conservato.
2. Taglia il panino a metà e tostalo leggermente dalla parte interna.
3. Condisci la carne macinata di vitello con poco sale e pepe, poi forma un hamburger basso e largo.
4. Scalda una padella, aggiungi metà del burro e cuoci l'hamburger 3–4 minuti per lato, senza schiacciarlo.
5. In una padella piccola sciogli il burro rimasto e cuoci l'uovo al tegamino, lasciando il tuorlo morbido.
6. Condisci l'insalata con cetriolo, olio, limone e un pizzico di sale.
7. Sistema il panino nel piatto, aggiungi l'hamburger di vitello e appoggia sopra l'uovo alla Bismarck.
8. Servi subito con l'insalata accanto.

Consistenza

Il panino deve restare morbido ma stabile, leggermente tostato all'interno. La carne deve essere succosa, mentre il tuorlo deve rimanere cremoso e scendere sulla carne come una piccola salsa.

Metodo tecnico

Il segreto è non schiacciare la carne in cottura e cuocere l'uovo separatamente. Così l'hamburger resta morbido e il tuorlo rimane perfetto.

Conservazione

Questo piatto unico è migliore appena fatto.

Puoi preparare in anticipo il panino keto e conservarlo in frigorifero o freezer secondo la ricetta base. L'hamburger cotto si conserva in frigorifero per 1 giorno, ma l'uovo va preparato al momento.

Segreti e trucchi

- Tosta sempre il panino: regge meglio il tuorlo e la carne.
- Forma l'hamburger basso e largo, così cuoce meglio.
- Il tuorlo morbido è il cuore della ricetta.
- L'insalata accanto rende il piatto più completo e meno pesante.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intero piatto unico

- Carboidrati: circa 6–7 g
- Proteine: circa 38–40 g
- Grassi: circa 36–38 g

Per 1 porzione

- Carboidrati: circa 6–7 g
- Proteine: circa 38–40 g
- Grassi: circa 36–38 g

- **© Keto senza rinunce – Keto Amica**

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.