

# ***Hamburger di pollo in crosta di speck con cuore filante***

## **Ingredienti**

- 180 g carne macinata di pollo a temperatura ambiente
- 35 g provolone o mozzarella ben asciutta
- 30 g speck (3 fette sottili)
- 8 g olio extravergine d'oliva (solo se necessario)
- 1 g sale fino
- 0,5 g pepe nero

## **Procedimento**

- Metto la carne in una ciotola.
- Aggiungo sale e pepe e mescolo delicatamente senza compattare troppo.
- Formo una palla e creo un incavo centrale.
- Inserisco il formaggio al centro.
- Richiudo sigillando bene i bordi.
- Compatto formando un hamburger spesso circa 2 cm.
- Avvolgo con lo speck facendolo aderire bene.
- “Scaldo una padella da 20 cm (diametro consigliato per porzioni controllate) a fuoco medio.”
- Se necessario aggiungo l'olio.
- Cuocio 5–6 minuti per lato senza schiacciare.
- Lascio riposare 2–3 minuti prima di tagliare.

## **Consistenza**

- Caldo: esterno saporito e leggermente croccante.
- Interno: morbido e compatto con cuore filante ma non liquido.
- Dopo riposo: struttura più stabile al taglio.

## **Metodo tecnico**

Non schiacciare durante la cottura.

Fiamma media costante per evitare fuoriuscite di formaggio.

Il riposo finale stabilizza la struttura interna.

## **Valori nutrizionali (intera porzione)**

- Calorie: ~610 kcal
- Grassi: ~56 g
- Proteine: ~43 g
- Carboidrati netti: ~1,5 g

*I valori possono variare leggermente in base al tipo di carne macinata e formaggio utilizzati.*

