

Hamburger alla Bismarck con caprino e insalata croccante

Un piatto unico chetogenico semplice, sostanzioso e molto goloso: hamburger di manzo, uovo con tuorlo morbido e caprino, accompagnati da una fresca insalata croccante di cetriolo e cavolo cappuccio.

Una cena completa che si prepara velocemente, con ingredienti semplici e facilmente reperibili.

Prima di iniziare...

Questa ricetta è pensata per **1 persona**.

Per il calcolo nutrizionale abbiamo considerato un hamburger di puro manzo da circa **90 g**.

L'uovo viene cotto lasciando preferibilmente il tuorlo ancora morbido, così una volta appoggiato sull'hamburger crea naturalmente una salsa cremosa.

Se utilizzi la carta forno in padella, ritagliala sempre leggermente più piccola del fondo: **non deve mai sporgere né avvicinarsi alla fiamma**.

Ingredienti

Per l'hamburger alla Bismarck

- 1 hamburger di puro manzo da circa 90 g
- 1 uovo
- 20 g di formaggio caprino grattugiato o sbriciolato
- erba cipollina q.b.
- sale q.b.
- pepe q.b.

Per l'insalata

- 100 g di cetriolo
- 20 g di cavolo cappuccio
- 10 g di cipolla rossa di Tropea
- 5 g di olio extravergine di oliva
- aceto oppure succo di limone q.b.
- sale q.b.

Info rapide

Preparazione: 10 minuti

Cottura: circa 8–10 minuti

Tempo totale: circa 20 minuti

Porzioni: 1

Difficoltà: facile

Cottura: padella

Peso hamburger: circa 90 g

Procedimento

1. Lava il cetriolo e il cavolo cappuccio. Affetta finemente il cetriolo, il cavolo e la cipolla rossa.
2. Riunisci le verdure in una ciotola e condiscile con 5 g di olio extravergine di oliva, poco sale e aceto oppure succo di limone. Mescola e tieni da parte.
3. Scalda bene una padella antiaderente.
4. Cuoci l'hamburger di manzo a fuoco medio per circa **4–5 minuti per lato**, regolando il tempo in base allo spessore della carne e al grado di cottura desiderato.
5. Quando l'hamburger è pronto, trasferiscilo sul piatto e tienilo al caldo.
6. Nella stessa padella cuoci l'uovo per circa **2–3 minuti**, lasciando preferibilmente il tuorlo ancora morbido. Aggiungi erba cipollina, poco sale e pepe.
7. Sistema l'uovo sopra l'hamburger.
8. Distribuisci sulla superficie **20 g di caprino** grattugiato o sbriciolato.
9. Servi subito accompagnando con l'insalata croccante di cetriolo e cavolo cappuccio.

Consistenza e risultato finale

L'hamburger rimane succoso e saporito, mentre l'uovo aggiunge morbidezza e cremosità.

Tagliando il tuorlo, questo scende sulla carne e si mescola al caprino, creando un condimento naturale ricco e avvolgente.

L'insalata fresca e croccante bilancia la parte più intensa del piatto.

Metodo tecnico

Cuocere prima l'hamburger e poi l'uovo nella stessa padella permette di sfruttare il fondo di cottura della carne e aggiungere sapore senza bisogno di ulteriori grassi.

Il tuorlo lasciato morbido svolge anche la funzione di salsa naturale.

Il caprino viene aggiunto alla fine: il calore dell'uovo e della carne lo ammorbidisce senza bisogno di un'ulteriore cottura.

Se utilizzi un disco di carta forno in padella, deve rimanere **completamente all'interno del fondo della padella e lontano dalla fiamma**.

Conservazione

Questo piatto dà il meglio appena preparato.

L'hamburger cotto può essere conservato in frigorifero per circa **1 giorno**, ben chiuso in un contenitore.

L'uovo è preferibile prepararlo al momento.

L'insalata può essere tagliata in anticipo, ma consiglio di aggiungere olio, sale e limone o aceto soltanto poco prima di servirla.

Segreti e trucchi

- Scegli un hamburger di puro manzo senza zuccheri, amidi o altri ingredienti aggiunti.
- Non schiacciare continuamente l'hamburger durante la cottura: perderebbe parte dei suoi succhi.
- Lascia il tuorlo morbido se vuoi ottenere l'effetto più cremoso.
- Aggiungi il caprino soltanto alla fine.
- Affetta il cavolo cappuccio molto sottile per renderlo più piacevole anche crudo.
- Se la cipolla rossa ha un sapore troppo intenso, lasciala qualche minuto in acqua fredda e poi asciugala bene.

Valori nutrizionali indicativi

Per l'intera ricetta – 1 porzione

Carboidrati: circa **4,9 g**

Calorie: circa **407 kcal**

Proteine: circa **28,3 g**

Grassi: circa **29,4 g**

Valori calcolati considerando circa 90 g di hamburger di manzo, 1 uovo, 20 g di caprino e l'intera porzione di insalata indicata.

I valori nutrizionali sono indicativi e possono variare in base ai prodotti utilizzati. Sono stime basate su banche dati nutrizionali come USDA FoodData Central e Cronometer e non sostituiscono il parere di un medico o di un professionista della nutrizione.

© Keto senza rinunce – Keto Amica. Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.