

Hambúrguer bovino caseiro

10 porções

Ingredientes

ou

800 gramas de patinho bovino, sem gordura, cru

ou

800 gramas de fraldinha bovina, com gordura, crua

ou

800 gramas de acém bovino moído cru

ou

1 grama de sal dietético

ou

2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos crua (30 g)

Método de preparo

1

Moer as carnes e misturar apenas com o sal. Triture a aveia e misture novamente com a carne.

2

Molde os hambúrgueres com aproximadamente 150 gramas cada.