

SECONDI PIATTI

Hamburger di tacchino

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **2 persone** DIFFICOLTÀ: **molto bassa** PREPARAZIONE: **15 min** COTTURA: **10 min** COSTO:

basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**



Se la tua **cucina** è sempre più orientata verso il **benessere** e la **ricerca di alternative salutari**, gli **hamburger di tacchino con erbe aromatiche** e **Parmigiano reggiano** si rivelano una **ricetta irresistibile e golosa** senza rinunciare alla **leggerezza**. Questa gustosa variante del **tradizionale** e ben più famoso [hamburger di manzo](#), sposa la **delicatezza del macinato di tacchino** con il gusto inconfondibile del **Parmigiano reggiano** grattugiato e il carattere delle **erbe aromatiche secche**. L'equilibrio tra **sapore e salute** è il cuore di questo [secondo piatto](#), che regala un'esperienza **appagante e gustosa**, arricchita da un **tocco di creatività**.

Segui la nostra ricetta con passo passo fotografico per cucinare con le tue mani questi meravigliosi **hamburger di tacchino**, adatti per ogni tipo di [grigliata!](#)

Qual è tra questi il tuo hamburger preferito?

[Hamburger di pollo e rucola](#)

[Hamburger al formaggio](#)

[Hamburger con pollo e bacon](#)

[Hamburger vegetariani](#)

INGREDIENTI

MACINATO DI TACCHINO 360 gr

PARMIGIANO REGGIANO grattugiato - 20 gr

ERBE AROMATICHE FRESCHE erba

cipollina, timo, rosmarino, ecc. - 1 cucchiaio da tavola

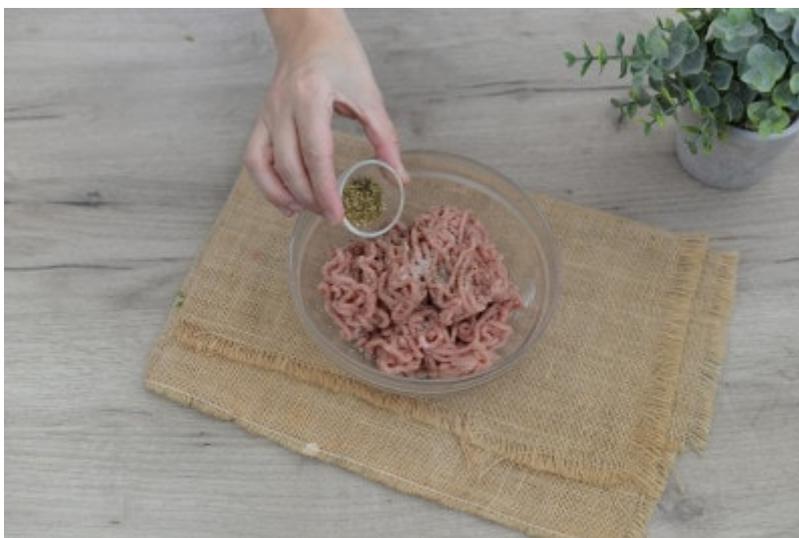
SALE

PEPE NERO

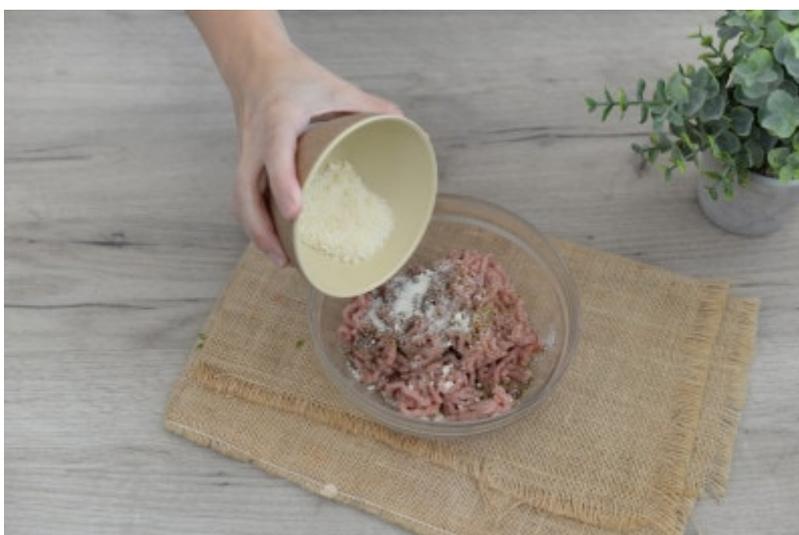
PREPARAZIONE

- 1** In una ciotola capiente, metti il macinato di tacchino e condiscilo con le erbe aromatiche secche, una leggera presa di sale e una spolverata di pepe.





2 Unisci anche il Parmigiano reggiano grattugiato al composto di carne e, infine, anche l'olio extravergine di oliva. Con una forchetta mescola tutto e compatta in modo da ottenere un composto condito uniformemente.



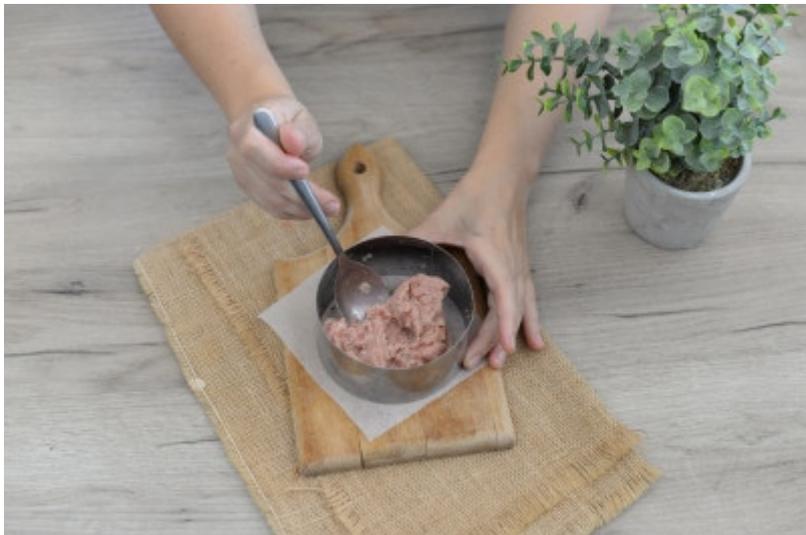


- 3 Prepara due quadrati di carta da forno di dimensioni 13x13 cm ciascuno e posizionali sul piano di lavoro. Prendi il coppa pasta e posizionalo al centro del primo quadrato di carta da forno.





- 4 Riempi il coppa pasta con metà del composto di tacchino, pressando leggermente per compattare la carne. Se non disponi di un batticarne, puoi utilizzare il fondo di un bicchiere per pressare la carne in modo uniforme e compatta all'interno del coppa pasta. Rimuovi delicatamente il coppa pasta, lasciando il disco di carne al centro del quadrato di carta da forno. Ripeti il processo con il secondo quadrato di carta da forno e il resto del composto di tacchino.







CONSIGLIO

La carne del tacchino è più delicata rispetto alle carni rosse, ti consiglio di mettere un ulteriore disco di carta forno sulla superficie dell'hamburger prima di pressarlo.