



Porciones: 4
Tiempo: 1 hora

INGREDIENTES

- 1 cucharada de vinagre de vino tinto o vinagre de Jerez
- sal al gusto
- pimienta recién molida, al gusto
- 1 diente de ajo, sin el centro, picado finamente o hecho puré
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 4 champiñones portobello Monteblanco grandes sin pie o tallo
- 350 g de espinacas baby
- 130 g de queso cheddar o gruyère en rebanadas
- 4 bollos para hamburguesa integrales
- vegetales y aderezos de tu preferencia

Hamburguesas de portobello con queso



Los champiñones portobello grandes son un excelente ingrediente para las hamburguesas, pues tienen el tamaño justo para saciar el apetito en una comida.

INSTRUCCIONES

Mezcla el vinagre con sal y pimienta al gusto, el ajo y el aceite de oliva extra virgen. Frota esta mezcla encima de los champiñones, colócalos boca abajo en una charola para hornear, y deja que reposen durante 15 minutos. No limpies la charola, pues usarás la marinada que quedó en ella para aderezar las espinacas.

Pon a hervir agua, añádale suficiente sal y blanquea las espinacas baby durante 20 segundos. Retíralas del agua, sumérgelas en un tazón con agua y cubos de hielo para que se enfríen, escúrrelas y exprímelas. Córtalas toscamente y mézclalas en la charola con la marinada que quedó de los portobellos. Resérvalas.

Precalienta a calor medio un asador, un sartén de doble fondo o una parrilla eléctrica para sándwiches o paninis. Si empleas un asador o sartén, coloca en ellos los portobellos, boca arriba, y deja que se cocinen entre 6 y 8 minutos o hasta que se oscurezcan y se humedezcan ligeramente. Dales la vuelta y deja que se cocinen otros 6 minutos. Voltéalos nuevamente y deja que la parte superior se caliente durante 1 minuto; luego, voltéalos una vez más y coloca el queso encima de cada uno. Si empleas una parrilla eléctrica, coloca los portobellos dentro de ella, ciérrala y deja que se cocinen entre 6 y 8 minutos; después, distribuye el queso encima de ellos y deja que se derrita. Retíralos del calor.

Coloca una porción de espinacas en la base de cada bollo para hamburguesa y encima pon un champiñón portobello con el queso hacia arriba. Termina con los vegetales y aderezos de tu preferencia, cierra la hamburguesa y sirve.

*Consejo: puedes marinar los champiñones portobello un día antes.