



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.