



# Cena sencilla de Bistecs de Hamburguesas



Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

Tiempo total: 40 minutos

Porciones: 4

## Ingredientes:

### Necesitarás:

- 1 libra de carne molida
- ½ taza de avena arrollada
- 1 taza de caldo, dividido en dos porciones
- 1 bolsa de sopa de champiñones condensada
- 1 bolsa de puré de papas instantáneo
- 2 latas de ejotes
- Opcional: 1 cucharada de salsa Worcestershire
- Opcional: especias como ajo y cebolla en polvo

Ingredientes  
del mercado  
móvil

## Utensilios/electrodomésticos de cocina:

- Estufa
- Sartén
- Tazones y utensilios para mezclar
- Olla pequeña

## Instrucciones:

1. Mezcla la carne molida, la avena, ½ taza de caldo y sal/pimienta. Forma 4 hamburguesas ovaladas.
2. Calienta 1 o 2 cucharadas de aceite en un sartén a fuego medio. Dora las hamburguesas de 3 a 4 minutos cada lado. Retíralas en un plato.
3. En el mismo sartén, incorpora la sopa de champiñones y la otra ½ taza de caldo. Mezcla hasta que esté suave.
4. Agrega la salsa Worcestershire y las especias adicionales, si las vas usar, y deja hervir a fuego lento.
5. Regresa las hamburguesas a el sartén. Tapa y cocina a fuego lento de 12 a 15 minutos, volteándolas una vez, hasta que estén bien cocidas y la salsa espese. Mientras las hamburguesas se cocinan a fuego lento, prepara el puré de papas según las instrucciones del paquete y calienta los ejotes en una olla pequeña en la estufa o en el microondas. Escurre el exceso de agua antes de servir.
6. Sirve las hamburguesas con el puré de papas y ejotes.

## Medidas Aproximadas

