

## Hamburger di cavallo con peperoni



Esecuzione: Facile

Preparazione: 20

Cottura: 20

Dosi per 4 persone

Impasta il macinato con poco olio, sale, pepe e prezzemolo tritato. Profuma con l'aglio in polvere e crea 4 hamburger con un tagliapasta rotondo. Fanne altri 4 più piccoli con il restante macinato. Lava i peperoni e dividili a metà togliendo i semi, tagliali a julienne e saltali in una padella con l'olio

fino a renderli teneri e rosolati, aggiusta di sale. Su una griglia di ghisa ben calda poni gli hamburger girandoli una sola volta; pepali e spolverizza con il sesamo tostato. Servi la carne su un letto di peperoni, aggiungi altri peperoni e gli hamburger più piccoli.

### Ingredienti per 4 persone

- Per la carne:
- 400 g di macinato di cavallo
- 3 cucchai di olio EV
- 1 cucchiaino di semi di sesamo
- 1 pizzico d'aglio in polvere

- prezzemolo
- sale e pepe
- Per i peperoni:
- 1 peperone giallo
- 1 peperone rosso
- 2 cucchiaini di olio EV
- sale