

***Betty Bossi***

*Filled*

## ***Burger Press***

Instructions and recipes  
Gebrauchsanleitung und Rezepte  
Instructions et recettes  
Instrucciones y recetas  
Istruzioni e ricette  
Gebruiksaanwijzing en recepten



***Clever ideas for clever cooks***



Filled

## ***Burger Press***

3-in-1 burger press

3-in-1 Burgerpresse

Presse à burger 3 en 1

Prensa de hamburguesas 3 en 1

Stampo per burger 3 in 1

3-in-1 burgerpers



EN

## Filled Burger Press

### For making filled burgers

Meat or veggie burger with a secret filling! Now you can make perfect burgers just like that with the practical Filled Burger Press! Surprise and impress your family and guests.

- Make your own burgers from scratch and know exactly what's in the mix
- Large burger mold with practical hollow shaper for surprise fillings
- Makes uniform and perfectly shaped burgers
- Additional mold for unfilled mini burgers without filling as finger food or appetizers
- Remove the burgers from the mold in one piece, thanks to the removable smart bottom
- Dishwasher safe



DE

## Filled Burger Press

### Zur Herstellung von gefüllten Burgern

Fleisch- oder Veggie-Burger mit Geheimfüllung! Mit der praktischen Filled Burger Press klappt das perfekt und ohne großen Aufwand! Familie und Gäste werden überrascht und begeistert sein.

- Burger von A bis Z selber machen und wissen, was drinsteckt
- Große Burgerform mit praktischem Muldenformer für überraschende Füllungen
- Ergibt gleichmäßige und perfekt geformte Burger
- Zusätzlicher Former für ungefüllt Mini-Burger als Fingerfood oder zur Vorspeise
- Dank praktischem Heheboden unbeschadet aus der Form nehmen
- Spülmaschinengeeignet

FR

## Filled Burger Press

### Pour la préparation de burgers farcis

Burgers de viande ou végétariens avec farce surprise ! Le Filled Burger Press offre un résultat parfait et une préparation facile ! Surprenez et épatez famille et invités.

- Préparation des burgers de A à Z et maîtrise des ingrédients utilisés
- Grand moule et forme creuse pratique pour farces surprises
- Burgers parfaitement moulés et identiques
- Moule supplémentaire pour mini-burgers sans farce à déguster en amuse-gueule ou à l'apéritif
- Fond amovible pour retirer les burgers du moule sans les abîmer
- Compatible lave-vaisselle

ES

## Filled Burger Press

### Para preparar hamburguesas rellenas

¡Hamburguesa de carne o vegetariana con relleno secreto! ¡Gracias al práctico Filled Burger Press, quedan perfectas y sin mucho esfuerzo! Tanto familiares como invitados quedarán sorprendidos y encantados.

- Prepare hamburguesas de todo tipo y sepa de qué están hechas
- Forma de hamburguesa grande con molde con hueco práctico para rellenos sorprendentes
- Prepara hamburguesas uniformes y con forma perfecta
- Molde adicional para minihamburguesas sin relleno como aperitivos o entrantes
- Su práctica base elevable permite desmoldarlas sin que se rompan
- Apto para lavavajillas



IT

## Filled Burger Press

### Per la preparazione di burger farciti

Desiderate servire un burger di carne o di verdure con ripieno segreto? Con il pratico Filled Burger Press è facile e potrete prepararlo senza il minimo sforzo, per risultati perfetti. Famiglia e ospiti rimarranno a bocca aperta!

- Burger fatti in casa dalla A alla Z, sapendo con certezza quali ingredienti contengono
- Stampo per burger grande e stampo per cavità per farcitura a sorpresa
- Crea burger omogenei e dalla forma perfetta
- Stampo aggiuntivo per mini burger senza ripieno, ottimi come finger food o per l'aperitivo
- Grazie al pratico fondo estraibile, il burger si rimuove senza problemi dallo stampo
- Lavabile in lavastoviglie



NL

## Filled Burger Press

### Voor het maken van gevulde burgers

Vlees- of vegetarische burger met geheime vulling! Met de praktische Filled Burger Press lukt dat perfect en zonder al te veel moeite! Familie en gasten zullen verrast en er helemaal weg van zijn.

- Maak van begin tot eind helemaal zelf burgers en weet wat erin zit
- Grote burgervorm met praktische kuiltjesvormer voor verrassende vullingen
- Produceert gelijkmatige en perfect gevormde hamburgers
- Extra vormer voor ongepulde mini-burger als hapjes of aperitief
- Dankzij de praktische uitneembare bodem haalt u de burger onbeschadigd uit de vorm
- Vaatwasmachinebestendig

# Step by step

1



2



3



2



EN

## Prior to first use

Remove all parts of the packaging and clean the product according to the cleaning instructions.

---

## Instructions

1. Remove the lid from the stamp by turning it counter-clockwise. Dust the hollow shaper with a little flour. Divide the meat into eight portions. Place one portion in the mold and press it with the hollow shaper.
  2. Add one quarter of the filling to the hollow.
  3. Flatten a portion of the meat slightly and place it over the filling so that it is well-covered. Put the lid back on the hollow shaper. Press the burger.
  4. Push the bottom of the mold upwards from below and remove the burger. Repeats steps 1 to 4 until you have used up all the meat.
- 

## Cleaning

Do not use any scouring agents or steel wool when cleaning the Filled Burger Press. All parts of the Filled Burger Press are dishwasher safe. If you would prefer to wash the product by hand, use warm water and mild soap.

---

## Vor dem ersten Gebrauch

Entfernen Sie alle Verpackungsteile und reinigen Sie das Produkt gemäß Reinigungshinweis.

---

## Gebrauchsanleitung

1. Deckel durch Drehen im Gegenuhrzeigersinn vom Stempel entfernen. Muldenformer mit wenig Mehl bestäuben. Masse in 8 Portionen teilen. Eine Portion in die Form füllen, Masse mit dem Muldenformer pressen.
  2. Zum füllen  $\frac{1}{4}$  der Füllung in die Mulde geben.
  3. Eine Portion Masse etwas flach drücken, auf die Füllung geben, sodass die Füllung gut bedeckt ist. Deckel wieder auf den Muldenformer aufsetzen. Burger pressen.
  4. Lupfruttsboden von unten nach oben drücken, Burger entnehmen. Die Schritte 1–4 wiederholen, bis die Masse aufgebraucht ist.
- 

## Reinigung

Verwenden Sie zur Reinigung von der Filled Burger Press keine Scheuermittel oder Stahlwolle. Alle Teile der Filled Burger Press sind spülmaschinengeeignet. Wenn Sie das Produkt von Hand waschen möchten, tun Sie dies mit warmen Wasser und mildem Spülmittel.

---

## Avant la première utilisation

Retirez l'appareil de son emballage et nettoyez-le en suivant les consignes d'entretien.

---

## Mode d'emploi

1. Retirez le couvercle du moule en tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Saupoudrez la forme creuse d'un peu de farine. Divisez la viande en 8 parts. Placez une part dans le moule et pressez la viande avec la forme creuse.
  2. Versez  $\frac{1}{4}$  de la farce dans le moule.
  3. Aplatissez une petite portion de viande hachée et placez-la sur la farce de manière à la couvrir entièrement. Remplacez le couvercle sur le moule. Tassez la viande.
  4. Poussez le fond amovible par en-dessous et retirez la viande. Répétez les étapes 1 à 4 jusqu'à ce que toute la viande hachée ait été utilisée.
- 

## Nettoyage

Pour nettoyer le Filled Burger Press, n'utilisez pas de produit abrasif ni de laine d'acier. Toutes les pièces du Filled Burger Press passent au lave-vaisselle. Si vous souhaitez nettoyer l'appareil à la main, utilisez de l'eau chaude et un détergent doux.

---

# Step by step

1



2



3



2



ES

## Antes del primer uso

Retirar todos los materiales de embalaje y lavar el producto según las instrucciones.

---

## Uso

1. Girar la tapa en sentido antihorario para retirar el sello. Enharinar ligeramente el molde con huevo. Dividir la mezcla en 8 porciones. Introducir una porción en el molde, presionar la mezcla con el molde con huevo.
  4. Ponga  $\frac{1}{4}$  del relleno en el huevo.
  3. Presionar una porción de la mezcla para aplanarla ligeramente, colocarla sobre el relleno para que este quede bien cubierto. Volver a colocar la tapa en el molde con huevo. Presionar la hamburguesa.
  4. Presionar la base elevable de abajo hacia arriba y extraer la hamburguesa. Repetir los pasos 1 a 4 hasta que se agote la mezcla.
- 

## Limpieza

Para limpiar el Filled Burger Press no utilice productos abrasivos ni estropajos de acero. Todas las piezas del Filled Burger Press son aptas para lavavajillas. Si desea lavar el producto a mano, hágalo con agua tibia y un lavavajillas suave.

---

## Prima del primo utilizzo

Rimuovete l'imballaggio in ogni sua parte e pulite il prodotto secondo le istruzioni.

---

## Istruzioni per l'uso

1. Ruotare il coperchio in senso antiorario e aprire lo stampo. Infarinare leggermente lo stampo per cavità. Dividere il composto in 8 parti. Riempire lo stampo con una porzione, quindi premere il composto con lo stampo per cavità.
  2. Mettere  $\frac{1}{4}$  del ripieno nello stampo.
  3. Appiattire leggermente una porzione di composto, disporre sopra al ripieno in modo da coprirlo per bene. Chiudere nuovamente lo stampo con il coperchio. Esercitare pressione sul burger.
  4. Spingere il fondo estraibile dal basso verso l'alto, quindi estrarre il burger. Ripetere i passaggi da 1 a 4 fino a esaurire il composto
- 

## Pulizia

Per pulire il Filled Burger Press non utilizzare detersivi aggressivi o paglietta. Tutte le parti del Filled Burger Press sono lavabili in lavastoviglie. Se desiderate lavare il prodotto a mano, utilizzate acqua calda e un detersivo delicato.

---

## Voor het eerste gebruik

Verwijder alle verpakkingsmateriaal en reinig het product conform de instructies.

---

## Gebruiksaanwijzing

1. Verwijder het deksel door het linksom van de stempel in te draaien. Bakvorm met een beetje bloem bestrooien. Verdeel het mengsel in 8 porties. Vul de vorm met één portie, pers het mengsel met de kuiltjesvormer.
  2. Vul het kuiltje met  $\frac{1}{4}$  van de vulling.
  3. Druk één portie van het mengsel een beetje plat, doe het over de vulling zodat de vulling goed bedekt is. Plaats het deksel terug op de kuiltjesvormer. Druk op de burger.
  4. Druk de uitneembare bodem vanaf de onderkant naar boven, verwijder de burger. Herhaal stappen 1–4 totdat het mengsel op is.
- 

## Schoonmaken

Gebruik geen schuurmiddelen of staalwol om de Filled Burger Press reinigen. Alle onderdelen van de Filled Burger Press zijn vaatwasmachinebestendig. Als u het product met de hand wilt wassen, doe dit dan met warm water en een mild afwasmiddel.

---

# Cheeseburger

Preparation and cooking time: approx. 40 min. | Makes 4 burgers

**600g** Ground meat (beef or half beef & pork)  
**2 tbsp.** Thyme, finely chopped  
**1 tbsp.** Mustard  
**¾ tsp.** Salt  
**Pepper**

**75g** Cheddar cheese, shredded  
**1 -2** Pickles, in slices  
**2** Cherry tomatoes, in slices

**1 tbsp.** Olive oil, for frying

1. Combine meat and all ingredients up to (including) the pepper, knead well by hand until the ingredients form a compact mass.
2. Divide the mixture into 8 portions, shape the burgers with the Filled Burger Press, fill with cheese, gherkins and tomatoes (p. 6).
3. Heat the oil in a large non-stick frying pan. Fry the balls from both sides at a medium heat for approx. 7 min per side.

**Per burger:** 392kcal, F 29g, COH 0g, E 33g



## ***Chicken burger with guacamole***

Preparation and cooking time: approx. 40 min. | Makes 4 burgers

- 1 Avocado**, in pieces
- 1 Garlic clove**, pressed
- 1 tbsp. Lime juice**
- ½ tsp. Salt**

- 600g Ground chicken**
- 100g Panko or bread crumbs** (see note)
- 35g Onion sprouts or micro greens**
- 2 tbsp. Cilantro**, finely cut
- 1 Red chili, pitted**, finely chopped
- ½ tsp. Salt**

- 1 tbsp. Olive oil**, for frying

1. Mash the avocado with a fork, add garlic and lime juice, mix and add salt.
2. Mix the meat and all ingredients up to (including) the salt, knead by hand until the ingredients form a compact mass.
3. Divide the mass into 8 portions, shape the burgers with the Filled Burger Press and fill with the guacamole (p. 6).
4. Heat the oil in a large non-stick frying pan. Fry the balls from both sides at a medium heat for approx. 7 min. each side

**Note:** The Japanese breadcrumbs panko are very fluffy and crumble more coarsely than regular bread crumbs.

**Per burger:** 381kcal, F 18g, COH 19g, E 34g

# Chickpea and Edamame bean burger

Preparation and cooking time: approx. 40 min | Makes 4 burgers

- 1 **Can of chick peas** (approx. 400g), rinsed, drained
- 1 **Can of Edamame beans** (approx. 400g), rinsed, drained

- 75g **Flour**
- 50g **Desiccated coconut**
- 20g **Dark raisins**
- 1 **Garlic clove**, pressed
- 2 tbsp. **Cilantro**, finely chopped
- ¼ tsp. **Cumin powder**
- ¾ tsp. **Salt**
- Pepper**, to taste

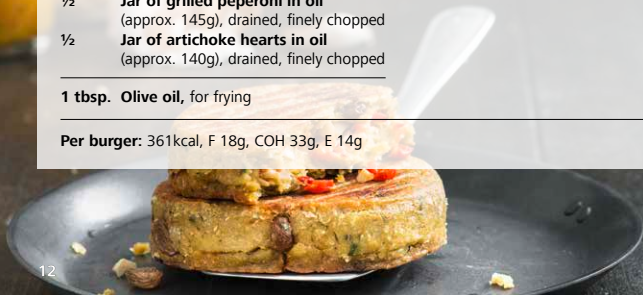
- ½ **Jar of grilled peperoni in oil** (approx. 145g), drained, finely chopped
- ½ **Jar of artichoke hearts in oil** (approx. 140g), drained, finely chopped

- 1 tbsp. **Olive oil**, for frying

1. Puree chick peas and edamame beans in a food processor, and then transfer into a bowl.
2. Add flour and all ingredients up to (including the pepper, knead well by hand until the ingredients form a compact mass.
3. Divide the mixture into 8 portions, shape the burgers using the Filled Burger Press, will with peperoni and artichokes (p. 6).
4. Heat the oil in a large non-stick frying pan. Fry the balls from both sides at a medium heat for approx. 7 min. per side.

**Tip:** Serve the remaining peperoni and artichoke hearts on toasted slices of bread as an appetizer.

**Per burger:** 361kcal, F 18g, COH 33g, E 14g





## ***Herb sauce***

Preparation and cooking time: approx. 10 min.  
Makes approx. 200 ml

---

**180g Plain yoghurt**  
**2 Garlic cloves**, pressed  
**2 tbsp. Chives**, finely chopped  
**2 tbsp. Peppermint**, finely chopped  
**1 tsp. Lemon juice**  
**¼ tsp. Salt**  
**Pepper**, to taste

---

Mix the yoghurt and all the other ingredients.

---

**100 ml:** 62 kcal, F 3g, COH 5g, E 4g

## ***Spicy mango sauce***

Preparation and cooking time: approx. 10 min.  
Makes approx. 300ml

---

**1 Jar mango puree** (approx. 260g)  
**2 tbsp. Cilantro**, finely chopped  
**½ tbsp. Sambal oelek**  
**2 tsp. Lime juice**  
**1 tsp. Ginger**, finely grated  
**½ tsp. Salt**

---

Mix the mango puree and all the other ingredients.

---

**100 ml:** 58 kcal, F 0g, COH 12 g, E 1g

## Cheeseburger

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min. | Ergibt 4 Stück

**600g Hackfleisch** (Rind und Schwein)  
**2 EL Thymian**, fein geschnitten  
**1 EL Senf**  
**¾ TL Salz**  
**wenig Pfeffer**

**75g Käse** (z. B. Cheddar), grob gerieben  
**1 Essiggurke**, in Scheiben  
**2 Cherry-Tomaten**, in Scheiben

**1 EL Olivenöl** zum braten

1. Fleisch und alle Zutaten bis und mit Pfeffer mischen, von Hand gut kneten, bis sich die Zutaten zu einer kompakten Masse verbinden.
2. Masse in 8 Portionen teilen, Burger mit Filled Burger Press formen, mit Käse, Essiggurken und Tomaten füllen (S. 7).
3. Öl in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Burger bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 7 Min. braten.

**Stück:** 392kcal, F 29g, Kh 0g, E 33g

## Hähnchen-Burger mit Guacamole

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min. | Ergibt 4 Stück

**1 Avocado**, in Stücken  
**1 Knoblauchzehe**, gepresst  
**1 EL Limettensaft**  
**½ TL Salz**

**600g Hackfleisch** (Hähnchen)  
**100g Panko oder Paniermehl** (siehe Hinweis)  
**35g Zwiebelspalten**  
**2 EL Koriander**, fein geschnitten  
**1 roter Chili**, entkernt, fein gehackt  
**½ TL Salz**

**1 EL Olivenöl** zum braten

1. Avocado mit einer Gabel zerdrücken, Knoblauch und Limettensaft begeben, mischen, salzen.
2. Fleisch und alle Zutaten bis und mit Salz mischen, von Hand gut kneten, bis sich die Zutaten zu einer kompakten Masse verbinden.
3. Masse in 8 Portionen teilen, Burger mit Filled Burger Presse formen, mit der Guacamole füllen (S. 7).
4. Öl in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Burger bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 7 Min. braten.

**Hinweis:** Das japanische Paniermehl Panko ist sehr luftig und gröber gerieben als herkömmliches Paniermehl.

**Stück:** 381kcal, F 18g, Kh 19g, E 34g

## Kichererbsen-Edamame-Burger

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min. | Ergibt 4 Stück

---

**1 Dose Kichererbsen** (ca. 400g), abgespült, abgetropft

**1 Dose Edamame-Bohnen** (ca. 400g), abgespült, abgetropft

---

**75g Mehl**

**50g Kokosraspeln**

**20g dunkle Rosinen**

**1 Knoblauchzehe**, gepresst

**2 EL Koriander**, fein geschnitten

**¼ TL Kreuzkümmelpulver**

**¾ TL Salz**

**wenig Pfeffer**

---

**½ Glas grillierte Peperoni in Öl**  
(ca. 145g), abgetropft, fein gehackt

**½ Glas Artischockenherzen in Öl**  
(ca. 140g), abgetropft, fein gehackt

---

**1 EL Olivenöl** zum braten

---

1. Kichererbsen und Edamame pürieren.
2. Mehl und alle Zutaten bis und mit Pfeffer begeben, mischen, von Hand gut kneten, bis sich die Zutaten zu einer kompakten Masse verbinden.
3. Masse in 8 Portionen teilen, Burger mit Filled Burger Press formen, mit Peperoni und Artischocken füllen (S. 7).
4. Öl in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Burger bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 7 Min. braten.

**Tip:** Restliche Peperoni und Artischockenherzen auf gerösteten Bratscheiben als Apéro servieren.

---

**Stück:** 361 kcal, F 18g, Kh 33g, E 14g

## Kräutersauce

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min. | Ergibt ca. 200 ml

---

**180g Naturjoghurt**

**2 Knoblauchzehen**, gepresst

**2 EL Schnittlauch**, fein geschnitten

**2 EL Pfefferminze**, fein geschnitten

**1 TL Zitronensaft**

**¼ TL Salz**

**wenig Pfeffer**

---

Joghurt und alle restlichen Zutaten verrühren.

---

**100 ml:** 62 kcal, F 3g, Kh 5g, E 4g

## Spicy Mangosauce

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min. | Ergibt ca. 300 ml

---

**1 Glas Mangopüree** (ca. 260g)

**2 EL Koriander**, fein geschnitten

**½ EL Sambal Oelek**

**2 TL Limettensaft**

**1 TL Ingwer**, fein gerieben

**½ TL Salz**

---

Mangopüree und alle restlichen Zutaten verrühren.

---

**100 ml:** 58 kcal, F 0g, Kh 12 g, E 1g

---

## Cheeseburger

Préparation : env. 40 min | Pour 4 pièces

**600 g** de viande hachée (bœuf et porc)  
**2 c.s.** de thym, haché finement  
**1 c.s.** de moutarde  
**¾ c.c.** de sel  
 un peu de poivre

**75 g** de fromage (p. ex. Cheddar), grossièrement râpé  
**1** cornichon, en tranches  
**2** tomates cerises, en tranches

**1 c.s.** d'huile d'olive pour cuire

1. Mélangez la viande et tous les ingrédients avec le poivre, pétrissez à la main jusqu'à ce que les ingrédients se combinent pour former une masse compacte.
2. Partagez la masse en 8 portions, formez les burgers avec la Filled Burger Press farcissez avec le fromage, les cornichons et les tomates (p. 7).
3. Faites chauffer l'huile dans une large poêle antiadhésive. Rôtissez les hamburgers des deux côtés pendant env. 7 min. à feu moyen.

**Pièce** : 392 kcal, lip 29 g, glu 0 g, pro 33 g

## Burger de poulet au guacamole

Préparation : env. 40 min | Pour 4 pièces

**1** avocat, en morceaux  
**1** gousse d'ail pressée  
**1 c.s.** de jus de citron vert  
**½ c.c.** de sel

**600 g** de viande hachée (poulet)  
**100 g** de Panko ou de chapelure (voir note)  
**35 g** de germes d'oignon  
**2 c.s.** de coriandre, hachée finement  
**1** piment rouge, vidé, haché finement  
**½ c.c.** de sel

**1 c.s.** d'huile d'olive pour cuire

1. Écrasez l'avocat à la fourchette, ajoutez l'ail et le jus de citron vert, mélangez, salez.
2. Mélangez la viande et tous les ingrédients avec le sel, pétrissez à la main jusqu'à ce que les ingrédients se combinent pour former une masse compacte.
3. Partagez la masse en 8 portions, formez les burgers avec la Filled Burger Press farcissez avec le guacamole (p. 7).
4. Faites chauffer l'huile dans une large poêle antiadhésive. Rôtissez les hamburgers des deux côtés pendant env. 7 min. à feu moyen.

**Note** : La chapelure japonaise Panko est très aérée et plus grossièrement moulue que la chapelure classique.

**Pièce** : 381 kcal, lip 18 g, glu 19 g, pro 34 g

## Burger aux pois chiches et edamame

Préparation : env. 40 min | Pour 4 pièces

- 1**     **boîte de pois chiches** (env. 400 g), rincés, égouttés
- 1**     **boîte de fèves edamame** (env. 400 g), rincés, égouttés

- 75 g**   **de farine**
- 50 g**   **de noix de coco**, râpée
- 20 g**   **de raisins rouges secs**
- 1**     **gousse d'ail pressée**
- 2 c.s.**   **de coriandre**, hachée finement
- ¼ c.c.**   **de cumin en poudre**
- ¾ c.c.**   **de sel**
- un peu**   **de poivre**

- ½**     **verre de pepperoni grillés à l'huile** (env. 145 g), égouttés, hachés finement
- ½**     **verre de cœurs d'artichauts à l'huile** (env. 140 g), égouttés, hachés finement

- 1 c.s.**   **d'huile d'olive** pour cuire

1. Réduisez les pois chiches et l'edamame en purée.
2. Mélangez la viande et tous les ingrédients avec le poivre, pétrissez à la main jusqu'à ce que les ingrédients se combinent pour former une masse compacte.
3. Partagez la masse en 8 portions, formez les burgers avec la Filled Burger Press farcissez avec le pesto (p. 7).
4. Faites chauffer l'huile dans une large poêle antiadhésive. Rôtissez les hamburgers des deux côtés pendant env. 7 min. à feu moyen.

**Astuce :** Servir le reste des Peperoni et des cœurs d'artichauts sur des tranches de pain grillé à l'apéritif.

Pièce : 361 kcal, lip 18 g, glu 33 g, pro 14 g

## Sauce aux herbes

Préparation : env. 10 min | Donne env. 200 ml

- 180 g**   **de yaourt nature**
- 2**     **gousses d'ail pressées**
- 2 c.s.**   **de ciboulette**, hachée finement
- 2 c.s.**   **de menthe**, hachée finement
- 1 c.s.**   **de jus de citron**
- ¼ c.c.**   **de sel**
- un peu**   **de poivre**

Mélangez le yaourt et tous les autres ingrédients.

**100 ml :** 62 kcal, lip 3 g, glu 5 g, pro 4 g

## Spicy Mangosauce

Préparation : env. 10 min | Donne env. 300 ml

- 1**     **verre de purée de mangue** (env. 260 g)
- 2 c.s.**   **de coriandre**, hachée finement
- ½ c.c.**   **de Sambal Oelek**
- 2 c.s.**   **de jus de citron vert**
- ¼ c.c.**   **de gingembre**, finement râpé
- ½ c.c.**   **de sel**

Mélangez la purée de mangue et tous les autres ingrédients.

**100 ml :** 58 kcal, lip 0 g, glu 12 g, pro 1 g

## Hamburguesa de queso

Preparación y elaboración: aprox. 40 min.  
Resultan 4 unidades

**600 g** de carne picada (ternera y cerdo)  
**2** cucharadas de tomillo, cortado muy fino  
**1** cucharada de mostaza  
 **$\frac{3}{4}$**  de cucharadita de sal  
un poco de pimienta

**75 g** de queso (p. ej., cheddar), de rallado grueso  
**1** pepinillo en vinagre, en rodajas  
**2** tomates cherry, en rodajas

**1** cucharada de aceite de oliva para asar

1. Mezclar la carne y el resto de ingredientes añadiendo pimienta, amasar bien con las manos hasta que todos los ingredientes forman una masa compacta.
2. Dividir la masa en 8 porciones, formar las hamburguesas con Filled Burger Press, rellenar con queso, pepinillos en vinagre y tomates (p. 8).
3. Dejar que el aceite se caliente en una sartén para asar grande con recubrimiento. Asar cada una de las hamburguesas a fuego medio por ambos lados durante aprox. 7 min.

**Unidad:** 392 kcal, G 29 g, HC 0 g, P 33 g

## Hamburguesa de pollo con guacamole

Preparación y elaboración: aprox. 40 min.  
Resultan 4 unidades

**1** aguacate, cortado en trozos  
**1** diente de ajo, prensado  
**1** cucharada de zumo de lima  
 **$\frac{1}{2}$**  cucharadita de sal

**600g** de carne picada (pollo)  
**100g** panko o pan rallado (véase nota)  
**35 g** de calsots  
**2** cucharadas de cilantro, cortado muy fino  
**1** chili rojo, sin semillas, picado muy fino  
 **$\frac{1}{2}$**  cucharadita de sal

**1** cucharada de aceite de oliva para asar

1. Machacar el aguacate con un tenedor, añadir el ajo y el zumo de lima, mezclar y sazonar con sal.
2. Mezclar la carne y el resto de ingredientes añadiendo sal, amasar bien con las manos hasta que todos los ingredientes forman una masa compacta.
3. Dividir la masa en 8 porciones, formar las hamburguesas con Filled Burger Presse, rellenar con el guacamole (p. 8).
4. Dejar que el aceite se caliente en una sartén para asar grande con recubrimiento. Asar cada una de las hamburguesas a fuego medio por ambos lados durante aprox. 7 min.

**Nota:** El pan rallado japonés panko es muy suave y de rallado más grueso que el del pan rallado convencional.

**Unidad:** 381 kcal, G 18 g, HC 19 g, P 34 g

## Hamburguesa con garbanzos y judías edamame

Preparación y elaboración: aprox. 40 min.  
Resultan 4 unidades

- 
- |   |                                                                                 |
|---|---------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <b>lata de garbanzos</b> (aprox. 400 g), lavados, escurridos                    |
| 1 | <b>lata de judías verde de soja edamame</b> (aprox. 400 g), lavadas, escurridas |
- 
- |                            |                                                  |
|----------------------------|--------------------------------------------------|
| 75 g                       | <b>de harina</b>                                 |
| 50 g                       | <b>de coco rallado</b>                           |
| 20 g                       | <b>de pasas negras</b>                           |
| 1                          | <b>diente de ajo</b> , prensado                  |
| 2                          | <b>cucharadas de cilantro</b> , cortado muy fino |
| ¼                          | <b>de cucharadita de comino en polvo</b>         |
| 1                          | <b>cucharadita de sal</b>                        |
| <b>un poco de pimienta</b> |                                                  |
- 
- |   |                                                                                              |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| ½ | <b>bote de pimientos asados en aceite</b> (aprox. 145 g), escurridos, picados muy fino       |
| ½ | <b>bote de corazones de alcachofa en aceite</b> (aprox. 140 g), escurridos, picados muy fino |
- 
- |   |                                               |
|---|-----------------------------------------------|
| 1 | <b>cucharada de aceite de oliva</b> para asar |
|---|-----------------------------------------------|
- 
- Hacer un puré con los garbanzos y las judías edamame.
  - Mezclar la harina y el resto de ingredientes añadiendo pimienta, amasar bien con las manos hasta que todos los ingredientes forman una masa compacta.
  - Dividir la masa en 8 porciones, formar las hamburguesas con Filled Burger Press, rellenar con pimientos y alcachofas (p. 8).
  - Dejar que el aceite se caliente en una sartén para asar grande con recubrimiento. Asar cada una de las hamburguesas a fuego medio por ambos lados durante aprox. 7 min.

**Consejo:** Servir los pimientos y corazones de alcachofa restantes sobre rebanadas de pan tostado a modo de aperitivo.

---

**Unidad:** 361 kcal, G 18 g, HC 33 g, P 14 g

## Salsa de hierbas

Preparación y elaboración: aprox. 10 min.  
Resultan aprox. 200 ml

- 
- |                            |                                                     |
|----------------------------|-----------------------------------------------------|
| 180 g                      | <b>de yogur natural</b>                             |
| 2                          | <b>dientes de ajo</b> , prensados                   |
| 2                          | <b>cucharadas de cebollino</b> , cortado muy fino   |
| 2                          | <b>cucharadas de hierbabuena</b> , cortada muy fino |
| 1                          | <b>cucharadita de zumo de limón</b>                 |
| ¼                          | <b>de cucharadita de sal</b>                        |
| <b>un poco de pimienta</b> |                                                     |
- 

Mélangez le yaourt et tous les autres ingrédients.

---

**100 ml :** 62 kcal, G 3g, HC 5g, P 4g

## Salsa picante de mango

Preparación y elaboración: aprox. 10 min.  
Resultan aprox. 300 ml

- 
- |   |                                                   |
|---|---------------------------------------------------|
| 1 | <b>bote de puré de mango</b> (de aprox. 260 g)    |
| 2 | <b>cucharadas de cilantro</b> , cortado muy fino  |
| ½ | <b>cucharada de sambal ulek</b>                   |
| 2 | <b>cucharaditas de zumo de lima</b>               |
| 1 | <b>cucharadita de jengibre</b> , rallado muy fino |
| ½ | <b>cucharadita de sal</b>                         |
- 

Mezclar el puré de mango y el resto de ingredientes.

---

**100 ml :** 58 kcal, G 0 g, HC 12 g, P 1 g

## Cheeseburger

Preparazione: circa 40 min. | Per 4 porzioni

**600 g** di carne macinata (manzo e maiale)  
**2** cucchiai di timo, tagliato finemente  
**1** cucchiaio di senape  
**¼** cucchiaio di sale  
**un** pizzico di pepe

**75 g** di formaggio (ad es. cheddar), grattugiato grossolanamente  
**1** cetriolo sottaceto, a fettine  
**2** pomodori pachino, a fettine

**1** cucchiaio di olio d'oliva per la cottura

1. Mescolare la carne a tutti gli ingredienti e aggiustare di pepe, impastare bene fino ad ottenere una massa compatta.
2. Suddividere il composto in 8 porzioni, formare gli hamburger mediante il Filled Burger Press riempire con il formaggio, i cetriolini e i pomodorini (p. 9).
3. Scaldare l'olio in una padella antiaderente fino a farlo diventare bollente. Cuocere gli hamburger a fuoco medio per circa 7 minuti su ogni lato.

**Porzione:** 392 kcal, grassi 29 g, carboidrati 0 g, proteine 33 g

## Hamburger di pollo con guacamole

Preparazione: circa 40 min. | Per 4 porzioni

**1** avocado tagliato a pezzetti  
**1** spicchio d'aglio schiacciato  
**1** cucchiaio di succo di lime  
**½** cucchiaio di sale

**600 g** carne macinata (pollo)  
**100 g** di Panko o pangrattato (vedere nota)  
**35 g** di germogli di cipolla  
**2** cucchiai di coriandolo, tagliato finemente  
**1** peperoncino rosso, senza semi e tagliato finemente  
**½** cucchiaio di sale

**1** cucchiaio di olio d'oliva per la cottura

1. Sminuzzare l'avocado con una forchetta, aggiungere l'aglio e il succo di lime, mescolare e salare.
2. Mescolare la carne a tutti gli ingredienti e aggiustare di sale, impastare bene fino ad ottenere una massa compatta.
3. Suddividere il composto in 8 porzioni, formare gli hamburger mediante il Filled Burger Presse riempire con il guacamole (S. 9).
4. Scaldare l'olio in una padella antiaderente fino a farlo diventare bollente. Cuocere gli hamburger a fuoco medio per circa 7 minuti su ogni lato.

**Nota:** Panko è un pangrattato giapponese molto leggero e grattugiato in modo più grossolano rispetto al pangrattato tradizionale.

**Porzione:** 381 kcal, grassi 18 g, carboidrati 19 g, proteine 34 g

## Hamburger di fagioli di soia Edamame

Preparazione: circa 40 min. | Per 4 porzioni

- 1 barattolo di ceci** (circa 400 g),  
lavati e scolati
- 1 barattolo di fagioli di soia Edamame**  
(circa 400 g), lavati e scolati

- 75 g di farina**
- 50 g di cocco grattugiato**
- 20 g uvette scure**
- 1 spicchio d'aglio** schiacciato
- 2 cucchiaini di coriandolo**, tagliato finemente
- un pizzico di cumino in polvere**
- 1 pizzico di sale**
- un pizzico di pepe**

- ½ bicchiere di peperoni grigliati sottolio**  
(circa 145 g), scolati, tritati finemente
- ½ bicchiere di cuori di carciofi sottolio**  
(circa 140 g), scolati, tritati finemente

- 1 cucchiaio di olio d'oliva** per la cottura

1. Fare una purea di ceci e fagioli.
2. Mescolare la farina a tutti gli ingredienti e aggiustare di pepe, impastare bene fino ad ottenere una massa compatta.
3. Suddividere il composto in 8 porzioni, formare gli hamburger mediante il Filled Burger Press, riempire con i peperoni e i carciofi (p. 9).
4. Scaldare l'olio in una padella antiaderente fino a farlo diventare bollente. Cuocere gli hamburger a fuoco medio per circa 7 minuti su ogni lato.

**Consejo:** Servir los pimientos y corazones de alcachofa restantes sobre rebanadas de pan tostado a modo de aperitivo.

**Porzione:** 361 kcal, grassi 18 g, carboidrati 33 g, proteine 14 g

## Salsa alle erbe

Preparazione: circa 10 min. | Per circa 200 ml

- 180 g di yogurt naturale**
- 2 spicchi d'aglio** schiacciati
- 2 cucchiaini di erba cipollina**,  
tagliata finemente
- 2 cucchiaini di menta**, tagliata finemente
- 1 cucchiaino di succo di limone**
- ¼ cucchiaino di sale**
- un pizzico di pepe**

Unire lo yogurt al resto degli ingredienti.

**100 ml:** 62 kcal, grassi 3 g, carboidrati 5 g, proteine 4 g

## Salsa al mango piccante

Preparazione: circa 10 min. | Per circa 300 ml

- 1 bicchiere di purea di mango** (circa 260 g)
- 2 cucchiaini di coriandolo**, tagliato finemente
- ½ cucchiaino di sambal oelek**
- 2 cucchiaini di succo di lime**
- 1 pezzetto di zenzero**, sminuzzato
- ½ cucchiaino di sale**

Unire la purea di mango al resto degli ingredienti.

**100 ml:** 58 kcal, grassi 0 g, carboidrati 12 g, proteine 1 g

## Cheeseburger

Voorbereiding en bereiding: ong. 40 min.

Voor 4 stuks

**600 g** **gehakt** (rund en varken)  
**2 el** **tijm**, fijn gesneden  
**1 el** **mosterd**  
**¾ tl** **zout**  
**snufje** **peper** (bv. Tasmaanse)

**75 g** **kaas** (bv. cheddar), grof geraspt  
**1** **augurk** in schijfjes  
**2** **kerstomaten** in schijfjes

**1 el** **olijfolie** om te braden

1. Meng het vlees en de ingrediënten tot en met de peper, kneed goed met de hand tot alles een stevige massa vormt.
2. Verdeel de mengeling in 8 porties, vorm er burgers mee met de Filled Burger Press, vul met de kaas, augurken en tomaten (p. 9).
3. Verwarm de olijfolie in een grote braadpan met antiaanbaklaag. Laat de burger ong. 7 min. aan elke kant bakken op middelhoog vuur.

**Stuk:** 392 kcal, v 29 g, kh 0 g, e 33 g

## Kippenburger met guacamole

Voorbereiding en bereiding: ong. 40 min.

Voor 4 stuks

**1** **avocado**, in stukjes  
**1** **knoflookteentje**, geperst  
**1 el** **limoensap**  
**½ tl** **zout**

**600 g** **gehakt** (kip)  
**100 g** **panko of paneermeel** (zie info)  
**35 g** **uikiemen**  
**2 el** **koriander**, fijn gesneden  
**1** **rode chilipeper**, zonder zaadjes, fijn gehakt  
**½ tl** **zout**

**1 el** **olijfolie** om te braden

1. Druk de avocado plat met een vork, voeg de knoflook en het limoensap toe, meng en kruid af.
2. Meng het vlees en de ingrediënten tot en met het zout, kneed goed met de hand tot alles een stevige massa vormt.
3. Verdeel de mengeling in 8 porties, vorm er burgers mee met de Filled Burger Press, vul met de guacamole (p. 9).
4. Verwarm de olijfolie in een grote braadpan met antiaanbaklaag. Laat de burger ong. 7 min. aan elke kant bakken op middelhoog vuur.

**Ter info:** Panko is luchtig Japans paneermeel. Het is iets grover dan gebruikelijk paneermeel.

**Stuk:** 381 kcal, f 18 g, kh 19 g, e 34 g

## Kikkererwten-edamame-burger

Voorbereiding en bereiding: ong. 40 min.

Voor 4 stuks

- 
- |   |                                                                 |
|---|-----------------------------------------------------------------|
| 1 | <b>blik kikkererwten</b><br>(ong. 400 g), gespoeld en uitgelekt |
| 1 | <b>blik edamamebonen</b><br>(ong. 400 g), gespoeld en uitgelekt |
- 

- |        |                                  |
|--------|----------------------------------|
| 75 g   | <b>bloem</b>                     |
| 50 g   | <b>kokosrasp</b>                 |
| 20 g   | <b>donkere rozijnen</b>          |
| 1      | <b>knoflookteentje</b> , geperst |
| 2 el   | <b>koriander</b> , fijn gesneden |
| ¼ tl   | <b>komijnpoeder</b>              |
| ¾ tl   | <b>zout</b>                      |
| snufje | <b>peper</b>                     |
- 

- |   |                                                                                |
|---|--------------------------------------------------------------------------------|
| ½ | <b>bokaal gegrilde paprika in olie</b><br>(ong. 145 g), uitgelekt, fijn gehakt |
| ½ | <b>bokaal artisjokharten in olie</b><br>(ong. 140g), uitgelekt, fijn gehakt    |
- 

- |      |                               |
|------|-------------------------------|
| 1 el | <b>olijfolie</b> om te braden |
|------|-------------------------------|
- 

1. Pureer de kikkererwten en de edamame.
  2. Voeg de bloem en de ingrediënten tot en met de peper toe, kneed goed met de hand tot alles een stevige massa vormt.
  3. Verdeel de mengeling in 8 porties, vorm er burgers mee met de Filled Burger Press, vul met de artisjokken en de paprika (p. 9).
  4. Verwarm de olijfolie in een grote braadpan met antiaanbaklaag. Laat de burger ong. 7 min. aan elke kant bakken op middelhoog vuur.
- 

**Tip:** Serveer de resterende paprika en artisjokharten op getoast brood als aperitiefhapje.

---

**Stuk:** 361 kcal, v 18g, kh 33 g, e 14 g

## Kruidensaus

Voorbereiding en bereiding: ong. 10 min.

Voor ong. 200 ml

- 
- |        |                                   |
|--------|-----------------------------------|
| 180 g  | <b>natuuryoghurt</b>              |
| 2      | <b>knoflookteentjes</b> , geperst |
| 2 el   | <b>bieslook</b> , fijn gesneden   |
| 2 el   | <b>mint</b> , fijn gesneden       |
| 1 tl   | <b>citroensap</b>                 |
| ¼ tl   | <b>zout</b>                       |
| snufje | <b>peper</b>                      |
- 

Meng de yoghurt met de andere ingrediënten.

---

**100 ml :** 62 kcal, v 3 g, kh 5 g, e 4 g

## Pittige mangosaus

Voorbereiding en bereiding: ong. 10 min.

Voor ong. 300 ml

- 
- |      |                                       |
|------|---------------------------------------|
| 1    | <b>bokaal mangopuree</b> (ong. 260 g) |
| 2    | <b>el koriander</b> , fijn gesneden   |
| ½ el | <b>sambal oelek</b>                   |
| 2    | <b>tl limoensap</b>                   |
| 1    | <b>tl gember</b> , fijngeraspt        |
| ½    | <b>tl zout</b>                        |
- 

Meng de mangopuree met de andere ingrediënten.

---

**100 ml :** 58 kcal, v 0 g, kh 12 g, e 1 g

***Betty Bossi***



Scan for  
more recipes!  
[www.bettybossi.org](http://www.bettybossi.org)



Betty Bossi AG  
8021 Zürich, Switzerland  
[www.bettybossi.org](http://www.bettybossi.org)



**BPA** **2 years**  
**free** **guarantee**

Made in China

---

Find out more about our products & discover delicious recipes: [www.bettybossi.org](http://www.bettybossi.org)