

# Lista della spesa per Polpette di carne per hamburger



## **Gli ingredienti necessari sono:**

250 g di carne di manzo macinata

2 cipolle piccole

1 spicchio d'aglio

50 g di carote

50 g di porri

1 rametto di prezzemolo o altra erba aromatica

1 uovo

1 manciata di pangrattato

1 presa di sale

1 presa di pepe

olio di oliva

1 pomodoro

un paio di foglie di lattuga

ketchup

2 panini integrali