PARRILLAS.CL / COCINA CON PLAN

Hamburguesas smash

Lista de compras y organización de la preparación.

Ejemplo de organización. Ajusta por apetito y acompañamientos; no es una porción nutricional.

1. Calcula tu compra

Una hamburguesa simple: 1 disco de 90 g. Doble: 2 discos de 90 g.

Hamburguesas	Discos	Carne cruda	Panes / queso*
4 simples	4	360 g	4 / 4
4 dobles	8	720 g	4 / 8
8 simples	8	720 g	8 / 8

* Queso opcional, 1 lámina por disco. Fórmula: discos x 90 / 1000 = kg de carne.

Mi plan (puedes escribir en estos campos y guardar una copia):

Hamburguesas simples / dobles:

Carne, panes y otros ingredientes:

Qué cocinar primero y qué preparar después:

Temperatura medida / notas:

2. Prepara, aplasta una vez, levanta y comprueba

Separa carne cruda y alimentos listos. Ten a mano espátula, plato limpio y termómetro.
Respeta el manual de la plancha y cocina pocas hamburguesas a la vez.
Aplasta al inicio. Al voltear, levanta la costra con la espátula; no vuelvas a exprimir el disco.
Para vacuno molido, USDA indica al menos 71,1 °C en el centro. En discos delgados,
introduce una sonda adecuada desde el costado. El color o los minutos no bastan.
Mantén refrigerada la carne que aún no cocinas. Usa un plato limpio para retirar la cocida.

Fuente de cocción: USDA FSIS, carne molida (referencia internacional).
Consulta la fuente y las instrucciones completas en la guía de Parrillas.cl.

parrillas.cl/hamburguesa-smash-la-tecnica-que-cambio-todo/

Revisión editorial: 25 de octubre de 2026. Guía documental; no acredita una prueba de cocina.