



Burger wołowy

★★★★★ (10)



60 minut



4 osoby

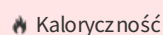


Średni

Wartości odżywcze

418 kcal / 1 porcję (300 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

139.14 kcal

6.96%



Białko

12.69 g

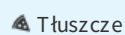
25.38%



Węglowod.

13.31 g

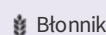
4.93%



Tłuszcze

4.29 g

6.13%



Błonnik

1.78 g

7.12%

GDA

6.96%

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Wołowina, ant rykot - 600g
- Cebula - 130g (1 2/3 sztuki)
- Sos Worcestershire - 15g (3 łyżki stołowe)
- Musztarda francuska - 40g (2 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 2g (4 szczypty)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Bułki grahamki - 240g
- Sałata masłowa - 20g (4 liście)
- Pomidor - 120g
- Ogórek małosolny - 30g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Mięso wymieszaj z sosem Worcestershire, musztardą i drobno posiekaną szalotką. Pomidora i korniszony pokrój w plasterki, cebulę w cienkie krążki. Liście sałaty umyj i osusz.

KROK 2: Przygotuj sos łącząc dokładnie wszystkie składniki.

KROK 3: Na rozgrzanego grilla lub patelnię grillową ułóż uformowane mięso (burger powinien być szerszy niż bułka, gdyż podczas smażenia lekko się skurczy) i smaż 3-4 minuty z każdej strony.

KROK 4: Na osobnej patelni rozgrzej olej, wrzuć krążki cebuli i dorzuć cukier, smaż chwilę, aż się ładnie zarumieni. Następnie zdejmij i odłóż.

KROK 5: Na kolejnej patelni rozgrzej 3 łyżki masła klarowanego i smaż pół minuty rozkrojone bułki (od wewnętrznej strony, to zapobiegnie rozmaczaniu się bułki od sosu). Zewnętrzną część bułki można grillować lekko ją spłaszczając.

KROK 6: Gotowe połówki bułki posmaruj od środka sosem, ułóż burgera, sałatę, pomidora, cebulę, korniszony i przykryj drugą połówką bułki.

Smacznego!

