

Przepisy



Grillowane burgery z sałatką i pieczywem



25 min. + grillowanie 20 min.



4 os.



490 kcal/os.



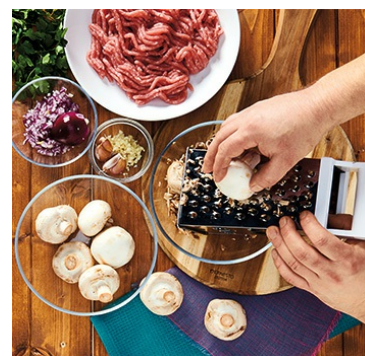
6,80 zł/os.

Lista zakupów

- szynka wieprzowa zmielona w Delikatesach Centrum – 600 g
- czerwona cebula – 2 szt.
- bułka tarta - 3 łyżki
- czosnek - 3 ząbki
- posiekana natka
- pietruszki - 3 łyżki
- jajko - 1 szt.
- pieczarki - 100 g
- ogórek - 1 szt.
- rzodkiewki - 1 pęczek
- arbuz - 1/2 szt.
- posiekane orzechy włoskie - 2 łyżki
- posiekana melisa - 2 łyżki
- sok z cytryny - 2 łyżki
- olej - 2 łyżki
- miód - 1 łyżka
- ulubione pieczywo - 4 porcje
- pesto - 2 łyżki
- sól - 1/2 łyżki
- pieprz - 1/2 łyżki

Krok 1.

Cebulę i czosnek obierz i drobno posiekaj. Pieczarki umyj i zetrzyj na tarce o grubych oczkach.



Krok 2.

Mięso wymieszaj z cebulą, czosnkiem, startymi pieczarkami, jajkiem, bułką tartą i posiekaną natką. Dopraw solą i pieprzem. Uformuj płaskie, okrągłe burgery. Odstaw.



Krok 3.

Miąższ arbuza pokrój w kostkę lub wydrąż z niego kulki małą łyżeczką. Rzodkiewki i ogórka umyj i pokrój w plastry lub półplastry. Orzechy posiekaj i dodaj do sałatki. Składniki delikatnie wymieszaj. Z oleju, miodu, soku z cytryny, pesto i melisy przygotuj sos. Zalej nim sałatkę.



Krok 4.

Burgery grilluj z każdej strony ok. 10 minut. Pieczywo grilluj ok. 2 minuty z każdej strony. Burgery podawaj ułożone na talerzu obok pieczywa i sałatki. Smacznego!

