

Zdrowe hamburgery



Składniki

Opis wykonania

Burger wołowy:

500 g - mielonego mięsa wołowego

1 szt. - cebula (starta)

1 szt. - ząbek czosnku (zmiążdżony)

75 g - parmezanu (możesz go zastąpić innym serem)

1 łyżka - sosu Worcester

1 łyżka - przecieru pomidorowego

1 szt. - jajko

1 1/2 łyżeczka - soli pieprz do smaku

Hamburger:

1 łyżka - oliwy z oliwek

4 szt. - duże plastry bekonu

2 szt. - cebule (pokrojone w piórka)

2 szt. - pomidory (grubo pokrojone)

4 szt. - bułki przecięte na pół

4 szt. - plastry sera cheddar

ketchup lub sos pomidorowy

sałata

Hamburgery, choć niezdrowe, mają wielu zwolenników. I choć od czasu do czasu można zjeść hamburgera w barze, to o wiele lepiej przygotować samemu taki fast food. Będzie na pewno zdrowszy!

Wszystkie składniki przeznaczone do przygotowania burgera przełóż do dużej miski. Rozdrobnij je ręką i mieszaj dokładnie, aż powstanie jednolita masa. Podziel ją na 4 równe części, uformuj z nich kulkę i delikatnie spłaszcz. Wstaw je do lodówki na 15 minut.

Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i podsmaż na niej boczek. Rozgrzej piekarnik na niską temperaturę i wstaw do niego podsmażony boczek, by utrzymał swoją temperaturę.

Cebulę pokrój w piórka i smaż na patelni przez około 2-3 minuty, aż się zarumieni. Ją także umieść w piekarniku.

Burgery smaż na rozgrzanej patelni przez około 2-3 minuty. Gdy się zarumienią przewróć je na drugą stronę i smaż przez kolejną minutę. Na każdym kotlecie połóż plaster sera i smaż aż ser zacznie się rozpuszczać.

Bułki przekrój na pół. Spód każdej z nich posmaruj ketchupem, a następnie połóż na nim sałatę, plaster pomidora, burger, boczek i cebulę. Całość przykryj drugą połową bułki.

Tip:

Średnica kotleta powinna być trochę większa niż średnica bułki, gdyż mięso zmniejszy się w trakcie obróbki termicznej.

Na środku każdego burgera zrób kciukiem niewielkie wgłębienie. Dzięki temu podczas gotowania kotlet zachowa swój kształt.

Jeśli mięso do hamburgera przygotowujesz dzień wcześniej, pozostaw je w lodówce na całą noc.

Gdy przypieczesz delikatnie bułki staną się bardziej chrupiące.

Hamburgery podawaj od razu, żeby nie zdążyły wystygnąć.