

Burgery pieczarkowe

Warto użyć do tych burgerów bułeczek aromatyzowanych cebulą lub ziołami, wtedy będą smakowały jeszcze lepiej.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

60 ml oliwy z oliwek plus 3 łyżki
6 łyżek octu balsamicznego
4 grube plasterki cebuli
1 łyżeczka czosnku, wyciśniętego
1/2 łyżeczki suszonej bazylii
4 duże kapelusze pieczarek
1 łyżka płynnego miodu
4 kajzerki lub inne bułki, przekrojone poziomo na połówki
1 garść listków rukoli
1 papryka, pokrojona w paski
125 g sera mozzarella, pokruszony

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Wymieszać w czystej, foliowej torebce 60 ml oliwy z 2 łyżkami octu. Włożyć plasterki cebuli, obtoczyć je w oliwie i zamknąć szczelnie torebkę. Odłożyć na 30 minut.
- 2) Wymieszać resztę oliwy z czosnkiem i bazylią w małej misce. Posmarować nią kapelusze pieczarek z obu stron i odłożyć.
- 3) Zagotować miód i resztę octu w małym rondlu. Gotować 5 minut, aż sos zgęstnieje. Zestawić z ognia.
- 4) Przykryć płytę lub ruszt grilla folią aluminiową i rozgrzać do średniej temperatury. Odsączyć cebulę, a marynatę wylać. Piec cebulę i pieczarki bezpośrednio nad ogniem 10–12 minut, często odwracając na drugą stronę. Ułożyć na bułeczkach razem z listkami rukoli, papryką i serem mozzarella. Skropić sosem miodowym i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 301 kcal, 12 g białka, 15 g tłuszczów, 30 g węglowodanów