# Burgery wołowe z sałatką z buraków

Te domowe burgery są chude, zdrowe i apetyczne. Podaje się je z opiekaną cebulą, rukwią wodną i pyszną sałatką z buraków w małych bułeczkach focaccia lub innych bułkach białych albo razowych. Kiedy podamy je wraz z chrupkimi, pieczonymi ziemniakami oraz listkami sałaty będzie to naprawdę wspaniały posiłek.

---

**SKALA TRUDNOŚCI:**

Średnie

**CZAS PRZYGOTOWANIA:**

40 minut

**LICZBA PORCJI:**

4

---

**SKŁADNIKI:**

2 kromki wiejskiego chleba
4 łyżki białego wytrawnego wina
450 g chudej wołowiny (rumsztyku lub karkówki), okrojonej z tłuszczu i pokrojonej na małe kawałki
5 szalotek, drobno posiekanych
3 ząbki czosnku, drobno posiekane
2 łyżeczki oliwy z oliwek extra virgin
2 średnie cebule, pokrojone w grube plastry

4 małe czosnkowo-ziołowe bułeczki focaccia
50 g rukwi wodnej
sól i pieprz

**Sałatka z buraków**
2 ugotowane buraki, pokrojone w kostkę
12 posiekanych listków świeżej bazylii
2 łyżeczki oliwy z oliwek extra virgin
1/2 łyżeczki octu balsamicznego lub do smaku

**PRZYGOTOWANIE:**

1) Połamać chleb na małe kawałki i włożyć do miski. Zalać winem i odstawić.

2) Zemleć mięso w maszynce lub malakserze (jeśli wybraliśmy malakser, musimy uważać, by nie zemleć zbyt drobno). Dodać chleb i miksować jeszcze 30 sekund, a następnie przełożyć do miski. Dodać szalotki i czosnek. Doprawić solą i pieprzem do smaku. Uformować cztery burgery i wstawić do lodówki.

3) Przygotować sałatkę z buraków. Włożyć do miski pokrojone w kostkę buraki i listki bazylii, skropić oliwą, octem balsamicznym i doprawić solą oraz pieprzem do smaku. Delikatnie wymieszać, przykryć i wstawić do lodówki.

4) Rozgrzać mocno żeliwną patelnię grillową lub patelnię teflonową na średnim ogniu. Posmarować odrobiną oliwy, wrzucić plastry cebuli i smażyć 6–8 minut, aż zmięknie i przypiecze się lekko z obu stron. Wyjąć z patelni i trzymać w cieple.

5) Posmarować patelnię raz jeszcze odrobiną oliwy. Przekroić bułeczki na połówki, włożyć skórką do góry na patelnię i lekko podsmażyć. Przełożyć na talerz. Znów posmarować patelnię odrobiną oliwy. Wrzucić burgery i smażyć na niezbyt dużym ogniu 3–4 minuty. Ostrożnie przewrócić kotlety łopatką na drugą stronę. Smażyć jeszcze 3–4 minuty. Włożyć cebulę z powrotem na patelnię i podgrzewać kilka minut.

6) Ułożyć bułki przecięciem do góry na osobnych talerzach. Położyć burgery na spodach i nieco cebuli, trochę sałatki z buraków, a następnie przykryć wierzchami. Podawać natychmiast.

**WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 280 kcal, 31 g białka, 9 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 18 g węglowodanów (w tym 8 g cukrów), 3 g błonnika

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*