

Burgery z kurczakiem i jabłkami

Dzięki dodaniu pokrojonego w kostkę jabłka burgery z kurczaka uzyskują owocowy smak, który wspaniale współgra z mięsem i ziołami, a także nadaje tej potrawie lekkość oraz dostarcza błonnika. Danie to podaje się w bułce, z dodatkiem musztardy miodowej i rukwi wodnej.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

4 porcje
340 g mielonego mięsa kurczaka
1 czerwona cebula, drobno posiekana
4 łyżki świeżej bułki tartej
2 jabłka, starte na grubej tarce
1 łyżka świeżej szalwii, posiekanej
2 łyżeczki listków świeżego tymianku
2 łyżki oleju słonecznikowego
sól i pieprz

Z czym podawać

1 łyżka miodu

3 łyżki musztardy dijon

4 bułki, przekrojone na pół

55 g rukwi wodnej, z usuniętymi grubszymi łodyżkami

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć do miski mięso, cebulę, bułkę tartą, jabłka, zioła oraz sól i pieprz. Wymieszać dokładnie rękoma. Zmoczyć ręce, a następnie podzielić mięso na 4 porcje i uformować burgery. Chłodzić godzinę w lodówce.

2) Rozgrzać olej na teflonowej patelni na średnim ogniu. Smażyć burgery na brązowo z obu stron, a następnie zmniejszyć ogień i smażyć, aż mięso będzie upieczone w środku – w sumie około 20 minut. Przewracać je od czasu do czasu, aby równo się usmażyły.

3) Wymieszać miód z musztardą. Posmarować przeciętą część każdej bułki. Rozłożyć listki rukwi wodnej.

4) Gdy burgery będą usmażone, włożyć je do bułek. Przykryć górną połówką bułki.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 430 kcal, 25 g białka, 12 g tłuszczów (w tym 2,5 g NKT), 59 g węglowodanów (w tym 12 g cukrów), 3 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock