

Burgery z tuńczykiem

Ryby nie są ulubionym daniem dzieci, ale nasze burgery zasmakują każdemu maluchowi.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

175 g tuńczyka z puszki, odsączonego
1 jajko
1/2 szklanki bułki tartej, z solą i pieprzem
1/2 cebuli, drobno posiekanej
1/2 łodygi selera naciowego, posiekanej
1/2 czerwonej papryki, drobno pokrojonej
1/4 szklanki majonezu
2 łyżki sosu chili
1/2 łyżeczki suszonego koperku
1/4 łyżeczki soli
1/8 łyżeczki pieprzu
odrobina ostrego sosu chili
odrobina sosu worcester
4 bułeczki do hamburgerów, rozkrojone

plasterki pomidora i liście sałaty, do podania

PRZYGOTOWANIE:

1) Połączyć w misce trzynaście pierwszych składników. Dokładnie wymieszać. Uformować cztery kotlety (powinny być miękkie).

2) Spryskać patelnię olejem w aerozolu. Smażyć kotlety po 3–4 minuty z każdej strony. Podawać w bułeczkach, z pomidorami i liśćmi sałaty.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 burger zawiera: 363 kcal, 16 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 71 mg cholesterolu, 962 mg sodu, 36 g węglowodanów, 2 g błonnika, 18 g białka