

# 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