Klasyczny hamburger

Taki domowy hamburger to zawsze lepsza opcja niż zjedzenie w jakimś fast foodzie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

1 mała cebula
250 g chudej, mielonej wołowiny
1 łyżka koncentratu pomidorowego
2 łyżeczki oliwy z oliwek
2 plastry sera cheddar
2 jajka
2 duże liście sałaty lodowej, porwane na kawałki
2 bułki, przekrojone na pół i opieczone
4 plastry pomidora
keczup lub sos barbecue, do podania

PRZYGOTOWANIE:

1) Posiekać drobno połowę cebuli i wrzucić do miski. Dodać

wołowinę oraz koncentrat pomidorowy. Doprawić solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Wymieszać. Wyrobić płaski kotlet o średnicy około 12 cm – skurczy się podczas smażenia.

2) Rozgrzać oliwę na nieprzywierającej patelni na niewielkim ogniu. Posiekać i zrumienić resztę cebuli. Przełożyć na talerz.

3) Włożyć na tę samą patelnię kotlet (kotlety) i smażyć na średnim ogniu około 4 minut. Odwrócić i smażyć jeszcze 2 minuty. Położyć na wierzchu plaster sera. Smażyć jeszcze 2 minuty.

4) Wybić jajko na patelnię i smażyć 2 minuty (białko się zetnie, lecz żółtko pozostanie płynne).

5) Na spodnią część bułki położyć sałatę i kotlet. Nałożyć na niego usmażoną cebulę, plastry pomidora i jajko. Polać keczupem lub sosem barbecue. Przykryć hamburger wierzchnią częścią bułki i od razu podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 559 kcal, 43 g białka, 31 g tłuszczów (11 g tłuszczów nasyconych), 26 g węglowodanów (4 g cukrów), 4 g błonnika, 633 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock