

# 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. Połączyć 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