

# Orientalne burgery z warzywami i indykiem

Sekretem tych przyrządzanych na wschodni sposób, nietłustych burgerów jest marchewka, która urozmaica smak i dostarcza przeciwutleniaczy.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

## LICZBA PORCJI:

6 burgerów

---

## SKŁADNIKI:

750 g mięsa indyka, mielonego  
2 marchewki, obrane i drobno starte  
3 cebule dymki, drobno posiekane  
2 łyżki sosu sojowego o obniżonej zawartości soli  
2 łyżeczki świeżego imbiru, drobno posiekanego  
1/4 łyżeczki soli  
mielony czarny pieprz, do smaku

## PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać dość mocno grill. Wymieszać w misce indyckie mięso

z marchewką, dymką, sosem sojowym, imbirem, solą i pieprzem. Uformować sześć kotlecików.

2) Grillować burgery 5 minut. Odwrócić na drugą stronę i opiekać jeszcze 4–5 minut, aż przestaną być różowe w środku

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

**1 BURGER ZAWIERA:** 146 kcal, 26 g białka, 3 g tłuszczów, 1 g tłuszczów nasyconych, 4 g węglowodanów, 1 g błonnika, 1 g soli

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*