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 indycze 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