

Orientalne hamburgery z indyka z warzywami

Oto niskokaloryczne danie o specyficznym smaku i dużej zawartości przeciwutleniaczy. A wszystko dzięki tartej marchewce...

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

750 g chudego mielonego mięsa z indyka
2 marchewki, starte na tarce o drobnych oczkach
3 drobno posiekane szalotki
2 łyżki sosu sojowego
2 łyżeczki świeżego imbiru, drobno posiekanego
1/4 łyżeczki soli
1/4 łyżeczki czarnego pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać opiekacz.

2) Wymieszać mięso, marchewkę, szalotki, sos sojowy, imbir, sól i pieprz w miseczce. Podzielić na 6 równych części i uformować burgery.

3) Opiekać 5 minut na ruszcie. Obrócić i opiekać jeszcze 4–5 minut, aż mięso będzie upieczone.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 hamburger zawiera: 135 kcal, 16 g białka, 3 g węglowodanów, 6 g tłuszczów, 2 g NNKT, 67 mg cholesterolu, 1 g błonnika, 498 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock