



## Burger wołowy

★★★★★ (10)

60 minut

4 osoby

średni

## Wartości odżywcze

**418 kcal** / 1 porcję (300 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>139.14 kcal</b> 6.96%	Białko <b>12.69 g</b> 25.38%	Węglowod. <b>13.31 g</b> 4.93%	Tłuszcze <b>4.29 g</b> 6.13%	Błonnik <b>1.78 g</b> 7.12%	<b>GDA</b> <b>6.96 %</b>
---	------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Wołowina, antrykot - 600g
- Cebula - 130g (1 2/3 sztuki)
- Sos Worcestershire - 15g (3 łyżki stołowe)
- Musztarda francuska - 40g (2 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 2g (4 szczypty)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Bułki grahamki - 240g
- Sałata masłowa - 20g (4 liście)
- Pomidor - 120g
- Ogórek małosolny - 30g



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Mięso wymieszaj z sosem Worcestershire, musztardą i drobno posiekaną szalotką. Pomidora i korniszony pokrój w plasterki, cebulę w cienkie krążki. Liście sałaty umyj i osusz.

**KROK 2:** Przygotuj sos łącząc dokładnie wszystkie składniki.

**KROK 3:** Na rozgrzanego grilla lub patelnię grillową utóź uformowane mięso (burger powinien być szerszy niż bułka, gdyż podczas smażenia lekko się skurczy) i smaż 3-4 minuty z każdej strony.

**KROK 4:** Na osobnej patelni rozgrzej olej, wrzuć krążki cebuli i dorzuć cukier, smaż chwilę, aż się ładnie zarumieni. Następnie zdejmij i odłóż.

**KROK 5:** Na kolejnej patelni rozgrzej 3 łyżki masła klarowanego i smaż pół minuty rozkrojone bułki (od wewnętrznej strony, to zapobiegnie rozmaczaniu się bułki od sosu). Zewnętrzna część bułki może na grillować lekko ją spłaszczając.

**KROK 6:** Gotowe połówki bułki posmaruj od środka sosem, utóź burgera, sałatę, pomidora, cebulę, korniszony i przykryj drugą połówką bułki.

Smacznego!

