

10 PRZEPISÓW NA BURGERY

CHEESEBURGER



Mielona
wołowina



Ser cheddar



Pomidor



Ogórki kiszzone



Cebula



Bułki burgerowe

BLUE CHEESE



Mielona
wołowina



Ser pleśniowy



Rukola



Gruszki



Orzechy włoskie



Majonez



BBQ BACON



Mielona
wołowina



Wędzony
boczek



Ser cheddar



Sałata



Sos BBQ



Bułki burgerowe



TEX-MEX



Mielona
wołowina



Ser cheddar



Sałata



Guacamole



Papryczka jalapeño



Bułki burgerowe



HALLOUMI



Ser halloumi



Hummus



Sos tzatziki



Ogórek



Pomidor



Pieczarki



CHICKEN AVOCADO



Pierś z kurczaka



Salata



Awokado



Sos chipotle

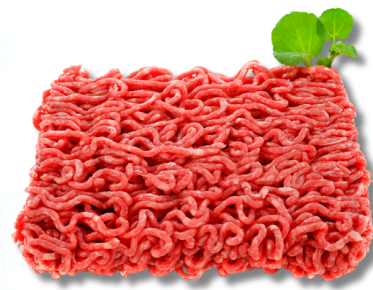


Oliwa z oliwek



Majonez

MUSHROOM SWISS BURGER



Mielona wołowina



Ser szwajcarski



Szpinak



Pieczarki



Liście sałaty



Bułki burgerowe

PULLED PORK BURGER



Karkówka wieprzowa



Brązowy cukier



Biała kapusta



Marchewka



Sos BBQ



Bulion

SPICY BLACK BEAN BURGER



Czarna fasola



Awokado



Majonez



Czerwona cebula



Sriracha



Czosnek

FISH BURGER



Dorsz



Majonez



Kapary



Ogórki
konserwowe



Bułka tarta



Jajka

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500

przepisów

kliknij

KLASYCZNY CHEESEBURGER



Przygotowanie:

Składniki:

- 500 g mielonej wołowiny
- 4 plasterki sera cheddar
- 4 liście sałaty
- 1 pomidor
- 4 ogórki kiszane
- 1 cebula
- 4 bułki do burgerów
- Ketchup
- Musztarda
- Sól i pieprz do smaku
- Opcjonalnie: olej do smażenia

1. Przygotowanie składników:

- **Pomidor:** Umyj pomidor i pokrój go na cienkie plasterki.
- **Ogórki kiszane:** Pokrój ogórki kiszane w plasterki.
- **Cebula:** Obierz cebulę i pokrój ją w cienkie krążki.
- **Sałata:** Umyj liście sałaty i osusz je.

2. Przygotowanie mięsa:

- W dużej misce wymieszaj mieloną wołowinę z solą i pieprzem do smaku.
- Uformuj 4 równe kotlety o grubości około 1,5 cm. Zrób lekkie wgłębienie w środku każdego kotleta, aby równomiernie się smażyły.

3. Smażenie kotletów:

- Rozgrzej patelnię grillową lub zwykłą patelnię na średnim ogniu (możesz użyć oleju, jeśli nie masz patelni grillowej).
- Umieść kotlety na gorącej patelni i smaż przez około 4-5 minut z każdej strony, aż będą dobrze wysmażone na zewnątrz, a lekko różowe w środku (lub dłużej, jeśli wolisz bardziej wysmażone mięso).
- Na minutę przed końcem smażenia, połóż na każdym kotlecie plasterek cheddara, aby się roztopił.

4. Przygotowanie bułek:

- Przekrój bułki do burgerów na pół.
- Możesz je lekko podgrzać na patelni lub w tosterze, aby były chrupiące.

5. Składanie burgerów:

- Na dolnej połówce każdej bułki rozsmaruj trochę ketchupu i musztardy.
- Połóż liść sałaty, następnie kotlet z roztopionym serem.
- Dodaj plasterki pomidora, ogórki kiszane i krążki cebuli.
- Przykryj górną połówką bułki.

6. Serwowanie:

- Podawaj natychmiast, najlepiej z frytkami lub sałatką coleslaw jako dodatek.

BBQ BACON BURGER



Składniki:

- 500 g mielonej wołowiny
- 8 plasterków wędzonego boczku
- 4 plasterki sera cheddar
- 2 cebule
- 4 liście sałaty
- 1 pomidor
- Sos BBQ
- Majonez
- 4 bułki do burgerów
- 1 łyżka masła
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżka cukru
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Przygotowanie składników:

- **Pomidor:** Umyj pomidor i pokrój go na cienkie plasterki.
- **Sałata:** Umyj liście sałaty i osusz je.
- **Cebula:** Obierz cebule i pokrój je w cienkie półplasterki.

2. Karmelizowanie cebuli:

- W dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek i masło na średnim ogniu.
- Dodaj pokrojoną cebulę i smaż, mieszając od czasu do czasu, aż cebula zacznie się rumienić.
- Dodaj cukier i szczyptę soli, kontynuuj smażenie, mieszając, aż cebula stanie się miękka i karmelizowana (około 20 minut). Odstaw na bok.

3. Przygotowanie mięsa:

- W dużej misce wymieszaj mieloną wołowinę z solą i pieprzem do smaku.
- Uformuj 4 równe kotlety o grubości około 1,5 cm. Zrób lekkie wgłębienie w środku każdego kotleta, aby równomiernie się smażyły.

4. Smażenie boczku:

- Na osobnej patelni smaż plasterki boczku na średnim ogniu, aż będą chrupiące. Odsącz na papierowym ręczniku i odstaw na bok.

5. Smażenie kotletów:

- Rozgrzej patelnię grillową lub zwykłą patelnię na średnim ogniu.
- Umieść kotlety na gorącej patelni i smaż przez około 4-5 minut z każdej strony, aż będą dobrze wysmażone na zewnątrz, a lekko różowe w środku (lub dłużej, jeśli wolisz bardziej wysmażone mięso).
- Na minutę przed końcem smażenia, połóż na każdym kotlecie plasterek cheddara, aby się roztopił.

6. Przygotowanie bułek:

- Przekrój bułki do burgerów na pół.
- Możesz je lekko podgrzać na patelni lub w tosterze, aby były chrupiące.

7. Składanie burgerów:

- Na dolnej połówce każdej bułki rozsmaruj trochę majonezu.
- Połóż liść sałaty, następnie kotlet z roztopionym serem.
- Dodaj po 2 plasterki chrupiącego boczku na każdy burger.
- Dodaj karmelizowaną cebulę, plasterki pomidora i sos BBQ.
- Przykryj górną połówką bułki.

8. Serwowanie:

- Podawaj natychmiast, najlepiej z frytkami lub pieczonymi ziemniakami jako dodatek.

BLUE CHEESE BURGER



Przygotowanie:

1. Przygotowanie sosu:

- W miseczce wymieszaj majonez, przeciśnięty czosnek i sok z cytryny. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Odstaw na bok.

2. Przygotowanie składników:

- **Gruszka:** Umyj gruszkę, usuń gniazdo nasienne i pokrój ją na cienkie plasterki.
- **Orzechy włoskie:** Posiekaj orzechy włoskie na mniejsze kawałki i lekko podpraż je na suchej patelni, aby wydobyć ich aromat. Odstaw na bok.
- **Rukola:** Umyj rukolę i osusz ją.

3. Przygotowanie mięsa:

- W dużej misce wymieszaj mieloną wołowinę z solą i pieprzem do smaku.
- Uformuj 4 równe kotlety o grubości około 1,5 cm. Zrób lekkie wgłębienie w środku każdego kotleta, aby równomiernie się smażyły.

4. Smażenie kotletów:

- Rozgrzej patelnię grillową lub zwykłą patelnię na średnim ogniu.
- Umieść kotlety na gorącej patelni i smaż przez około 4-5 minut z każdej strony, aż będą dobrze wysmażone na zewnątrz, a lekko różowe w środku (lub dłużej, jeśli wolisz bardziej wysmażone mięso).
- Na minutę przed końcem smażenia, połóż na każdym kotlecie kawałek sera pleśniowego, aby się roztopił.

5. Przygotowanie bułek:

- Przekrój bułki do burgerów na pół.
- Możesz je lekko podgrzać na patelni lub w tosterze, aby były chrupiące.

6. Składanie burgerów:

- Na dolnej połówce każdej bułki rozsmaruj trochę sosu majonezowo-czosnkowego.
- Połóż liść rukoli, następnie kotlet z roztopionym serem pleśniowym.
- Dodaj plasterki gruszki i posyp podprażonymi orzechami włoskimi.
- Przykryj górną połówką bułki.

7. Serwowanie:

- Podawaj natychmiast, najlepiej z frytkami z batatów lub lekką sałatką jako dodatek.

Składniki:

- 500 g mielonej wołowiny
- 100 g sera pleśniowego (np. Gorgonzola, Roquefort)
- Garść rukoli
- 1 gruszka
- Garść orzechów włoskich
- 4 bułki do burgerów
- Sos majonezowo-czosnkowy
- Sól i pieprz do smaku
- 2 łyżki oliwy z oliwek

Sos majonezowo-czosnkowy:

- 100 g majonezu
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte przez praskę
- 1 łyżka soku z cytryny
- Sól i pieprz do smaku

TEX-MEX BURGER



Składniki:

- 500 g mielonej wołowiny
- 4 plasterki sera cheddar
- Garść sałaty
- 1 czerwona cebula
- Jalapeños (świeże lub marynowane)
- 4 bułki do burgerów
- Guacamole (przepis poniżej)
- Salsa (przepis poniżej)
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka oliwy z oliwek

Guacamole:

- 2 dojrzałe awokado
- 1 mała czerwona cebula, drobno posiekana
- 1 pomidor, drobno posiekany
- 1 ząbek czosnku, przeciśnięty przez praskę
- Sok z 1 limonki
- Sól i pieprz do smaku

Salsa:

- 2 pomidory, drobno posiekane
- 1 mała czerwona cebula, drobno posiekana
- 1 papryczka jalapeño, drobno posiekana
- Sok z 1 limonki
- Garść świeżej kolendry, posiekanej
- Sól do smaku

Przygotowanie:

1. Przygotowanie guacamole:

- W misce rozgnieć awokado na gładką masę.
- Dodaj posiekaną cebulę, pomidor, czosnek i sok z limonki. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Dokładnie wymieszaj. Odstaw na bok.

2. Przygotowanie salsy:

- W misce wymieszaj posiekane pomidory, cebulę, jalapeño, sok z limonki i kolendrę.
- Dopraw solą do smaku i dokładnie wymieszaj. Odstaw na bok.

3. Przygotowanie składników:

- **Czerwona cebula:** Obierz cebulę i pokrój ją w cienkie krążki.
- **Jalapeños:** Jeśli używasz świeżych, pokrój je w cienkie plasterki. Jeśli marynowane, odsącz z zalewy.

4. Przygotowanie mięsa:

- W dużej misce wymieszaj mieloną wołowinę z solą i pieprzem do smaku.
- Uformuj 4 równe kotlety o grubości około 1,5 cm. Zrób lekkie wgłębienie w środku każdego kotleta, aby równomiernie się smażyły.

5. Smażenie kotletów:

- Rozgrzej patelnię grillową lub zwykłą patelnię na średnim ogniu.
- Umieść kotlety na gorącej patelni i smaż przez około 4-5 minut z każdej strony, aż będą dobrze wysmażone na zewnątrz, a lekko różowe w środku (lub dłużej, jeśli wolisz bardziej wysmażone mięso).
- Na minutę przed końcem smażenia, połóż na każdym kotlecie plasterki cheddara, aby się roztopił.

6. Przygotowanie bułek:

- Przekrój bułki do burgerów na pół.
- Możesz je lekko podgrzać na patelni lub w tosterze, aby były chrupiące.

7. Składanie burgerów:

- Na dolnej połówce każdej bułki rozsmaruj trochę guacamole.
- Połóż liść sałaty, następnie kotlet z roztopionym serem cheddar.
- Dodaj kilka plasterków jalapeños, krążki czerwonej cebuli i łyżkę salsy.
- Przykryj górną połówką bułki.

8. Serwowanie:

- Podawaj natychmiast, najlepiej z nachosami i dodatkową salsą jako dodatek.

VEGETARIAN HALLOUMI BURGER



Składniki:

- 250 g sera halloumi
- 200 g pieczarek
- Garść sałaty
- 1 pomidor
- 1 ogórek
- Hummus (przepis poniżej)
- Sos tzatziki (przepis poniżej)
- 4 bułki do burgerów
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku

Hummus:

- 1 puszka ciecierzycy (400 g), odsączona i opłukana
- 2 łyżki tahini
- Sok z 1 cytryny
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól do smaku

Sos tzatziki:

- 1 mały ogórek
- 200 g jogurtu greckiego
- 1 ząbek czosnku, przeciśnięty przez praskę
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżka posiekanej świeżej mięty lub kopru
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Przygotowanie hummusu:

- W blenderze umieść ciecierzycę, tahini, sok z cytryny, czosnek i oliwę z oliwek.
- Blenduj do uzyskania gładkiej konsystencji. Dopraw solą do smaku i dokładnie wymieszaj. Odstaw na bok.

2. Przygotowanie sosu tzatziki:

- Ogórek zetrzyj na tarce o drobnych oczkach, a następnie odciśnij nadmiar wody.
- W misce wymieszaj jogurt grecki, starty ogórek, czosnek, sok z cytryny i posiekaną miętę lub koper. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Odstaw na bok.

3. Przygotowanie składników:

- **Pomidory:** Umyj pomidora i pokrój go na cienkie plasterki.
- **Ogórek:** Umyj ogórek i pokrój go na cienkie plasterki.
- **Pieczarki:** Oczyszcz pieczarki i pokrój je na plasterki.

4. Grillowanie pieczarek:

- Rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek na patelni na średnim ogniu.
- Dodaj pokrojone pieczarki, dopraw solą i pieprzem, smaż do momentu, aż będą miękkie i lekko zrumienione (około 5-7 minut). Odstaw na bok.

5. Grillowanie halloumi:

- Pokrój halloumi na plastry o grubości około 1 cm.
- Rozgrzej patelnię grillową lub zwykłą patelnię na średnim ogniu i dodaj 1 łyżkę oliwy z oliwek.
- Grilluj plastry halloumi przez około 2-3 minuty z każdej strony, aż będą złociste i lekko chrupiące.

6. Przygotowanie bułek:

- Przekrój bułki do burgerów na pół.
- Możesz je lekko podgrzać na patelni lub w tosterze, aby były chrupiące.

7. Składanie burgerów:

- Na dolnej połówce każdej bułki rozsmaruj trochę hummusu.
- Połóż liść sałaty, następnie grillowany halloumi.
- Dodaj plasterki pomidora, ogórka i podsmażone pieczarki.
- Na górnej połówce bułki rozsmaruj sos tzatziki.
- Przykryj górną połówką bułki.

8. Serwowanie:

- Podawaj natychmiast, najlepiej z frytkami z batatów lub sałatką grecką jako dodatek.

CHICKEN AVOCADO BURGER



Składniki:

- 2 piersi z kurczaka
- 1 dojrzałe awokado
- Garść sałaty
- 1 pomidor
- 1 czerwona cebula
- 4 bułki do burgerów
- 4 łyżki majonezu
- Sos chipotle (przepis poniżej)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sok z 1 limonki
- Sól i pieprz do smaku
- Przyprawy do kurczaka: 1 łyżeczka papryki, 1 łyżeczka czosnku w proszku, 1 łyżeczka kuminu, 1/2 łyżeczki soli, 1/2 łyżeczki pieprzu

Sos chipotle:

- 2 łyżki majonezu
- 1-2 łyżki sosu chipotle (można użyć gotowego sosu chipotle lub pasty chipotle)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie sosu chipotle:

- W małej misce wymieszaj majonez i sos chipotle (dodaj więcej lub mniej sosu chipotle w zależności od preferowanego poziomu ostrości). Odstaw na bok.

2. Przygotowanie kurczaka:

- Piersi z kurczaka umyj i osusz. Przekrój każdą pierś na pół wzdłuż, aby uzyskać cieńsze kawałki.
- W miseczce wymieszaj przyprawy: paprykę, czosnek w proszku, kumin, sól i pieprz.
- Natrzyj kurczaka mieszanką przypraw.
- Rozgrzej patelnię grillową lub zwykłą patelnię na średnim ogniu i dodaj oliwę z oliwek.
- Grilluj kurczaka przez około 4-5 minut z każdej strony, aż będzie dobrze wysmażony i lekko zrumieniony. Odstaw na bok.

3. Przygotowanie składników:

- **Awokado:** Przekrój awokado na pół, usuń pestkę i wyjmij miąższ. Pokrój awokado w plasterki i skrop sokiem z limonki, aby nie ściemniało.
- **Pomidory:** Umyj pomidora i pokrój go na cienkie plasterki.
- **Czerwona cebula:** Obierz cebulę i pokrój ją w cienkie krążki.
- **Sałata:** Umyj liście sałaty i osusz je.

4. Przygotowanie bułek:

- Przekrój bułki do burgerów na pół.
- Możesz je lekko podgrzać na patelni lub w tosterze, aby były chrupiące.

5. Składanie burgerów:

- Na dolnej połówce każdej bułki rozsmaruj trochę majonezu.
- Połóż liść sałaty, następnie grillowaną pierś z kurczaka.
- Dodaj plasterki pomidora, awokado i krążki czerwonej cebuli.
- Na górnej połówce bułki rozsmaruj sos chipotle.
- Przykryj górną połówką bułki.

6. Serwowanie:

- Podawaj natychmiast, najlepiej z frytkami z batatów lub lekką sałatką jako dodatek.

MUSHROOM SWISS BURGER



Składniki:

- 500 g mielonej wołowiny
- 4 plasterki sera szwajcarskiego (np. Emmental lub Gruyère)
- 200 g pieczarek
- 2 cebule
- Garść sałaty
- 4 bułki do burgerów
- 4 łyżki majonezu
- 2 łyżki masła
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka cukru
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Przygotowanie karmelizowanej cebuli:

- Obierz cebule i pokrój je w cienkie półplasterki.
- W dużej patelni rozgrzej 1 łyżkę masła i 1 łyżkę oliwy z oliwek na średnim ogniu.
- Dodaj pokrojoną cebulę i smaż, mieszając od czasu do czasu, aż cebula zacznie się rumienić.
- Dodaj cukier i szczyptę soli, kontynuuj smażenie, mieszając, aż cebula stanie się miękka i karmelizowana (około 20 minut). Odstaw na bok.

2. Przygotowanie duszonych pieczarek:

- Oczyszczyć pieczarki i pokrój je w plasterki.
- W innej patelni rozgrzej 1 łyżkę masła i 1 łyżkę oliwy z oliwek na średnim ogniu.
- Dodaj pokrojone pieczarki, dopraw solą i pieprzem, i smaż, mieszając od czasu do czasu, aż pieczarki będą miękkie i lekko zrumienione (około 10 minut). Odstaw na bok.

3. Przygotowanie mięsa:

- W dużej misce wymieszaj mieloną wołowinę z solą i pieprzem do smaku.
- Uformuj 4 równe kotlety o grubości około 1,5 cm. Zrób lekkie wgłębienie w środku każdego kotleta, aby równomiernie się smażyły.

4. Smażenie kotletów:

- Rozgrzej patelnię grillową lub zwykłą patelnię na średnim ogniu.
- Umieść kotlety na gorącej patelni i smaż przez około 4-5 minut z każdej strony, aż będą dobrze wysmażone na zewnątrz, a lekko różowe w środku (lub dłużej, jeśli wolisz bardziej wysmażone mięso).
- Na minutę przed końcem smażenia, połóż na każdym kotlecie plasterek sera szwajcarskiego, aby się roztopił.

5. Przygotowanie bułek:

- Przekrój bułki do burgerów na pół.
- Możesz je lekko podgrzać na patelni lub w tosterze, aby były chrupiące.

6. Składanie burgerów:

- Na dolnej połówce każdej bułki rozsmaruj trochę majonezu.
- Połóż liść sałaty, następnie kotlet z roztopionym serem szwajcarskim.
- Dodaj duszone pieczarki i karmelizowaną cebulę.
- Przykryj górną połówką bułki.

7. Serwowanie:

- Podawaj natychmiast, najlepiej z frytkami lub sałatką jako dodatek.

PULLED PORK BURGER



Składniki:

Pulled Pork:

- 1,5 kg karkówki wieprzowej
- 2 łyżki brązowego cukru
- 1 łyżka papryki wędzonej
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka czosnku w proszku
- 1 łyżeczka cebuli w proszku
- 1 łyżeczka soli
- 1/2 łyżeczki pieprzu
- 250 ml sosu BBQ
- 200 ml bulionu wołowego lub warzywnego
- 2 łyżki oliwy z oliwek

Coleslaw:

- 1/2 główki białej kapusty
- 2 marchewki
- 1 mała czerwona cebula
- 200 ml majonezu
- 2 łyżki octu jabłkowego
- 1 łyżka cukru
- Sól i pieprz do smaku

Dodatki:

- 4 bułki do burgerów
- Ogórek konserwowy
- Garść sałaty
- Sos BBQ

Przygotowanie:

1. Przygotowanie wieprzowiny:

- W miseczce wymieszaj brązowy cukier, paprykę wędzoną, kmin rzymski, czosnek w proszku, cebulę w proszku, sól i pieprz.
- Natrzyj karkówkę mieszanką przypraw.
- Rozgrzej oliwę z oliwek w dużym garnku lub brytfannie na średnim ogniu.
- Obsmaż karkówkę z każdej strony, aż będzie dobrze zrumieniona (około 4-5 minut z każdej strony).
- Dodaj bulion i sos BBQ, zmniejsz ogień, przykryj garnek i gotuj na wolnym ogniu przez około 3-4 godziny, aż mięso będzie miękkie i łatwo się rozdziela. Możesz też użyć wolnowaru i gotować na niskim poziomie przez 6-8 godzin.
- Gdy mięso będzie gotowe, rozdrobnij je widelcem na małe kawałki w sosie.

2. Przygotowanie coleslawu:

- Kapustę poszatkuj na cienkie paski.
- Marchewki zetrzyj na tarce o dużych oczkach.
- Czerwoną cebulę pokrój w cienkie półplasterki.
- W dużej misce wymieszaj majonez, ocet jabłkowy, cukier, sól i pieprz. Dodaj poszatkowaną kapustę, marchewkę i cebulę, dobrze wymieszaj. Odstaw na bok.

3. Przygotowanie składników:

- **Ogórek konserwowy:** Pokrój ogórki konserwowe w cienkie plasterki.
- **Sałata:** Umyj liście sałaty i osusz je.

4. Przygotowanie bułek:

- Przekrój bułki do burgerów na pół.
- Możesz je lekko podgrzać na patelni lub w tosterze, aby były chrupiące.

5. Składanie burgerów:

- Na dolnej połowce każdej bułki rozsmaruj trochę sosu BBQ.
- Połóż liść sałaty, następnie porcję szarpanej wieprzowiny.
- Dodaj łyżkę coleslawu i kilka plasterków ogórka konserwowego.
- Przykryj górną połówką bułki.

6. Serwowanie:

- Podawaj natychmiast, najlepiej z frytkami lub pieczonymi ziemniakami jako dodatek.

SPICY BLACK BEAN BURGER



Składniki:

Kotlety z czarnej fasoli:

- 2 puszki czarnej fasoli (400 g każda), odsączone i opłukane
- 1 mała czerwona cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte przez prasę
- 1 papryczka jalapeño, drobno posiekana
- 1/2 szklanki bułki tartej
- 1 jajko
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka papryki wędzonej
- Sól i pieprz do smaku
- 2 łyżki oliwy z oliwek (do smażenia)

Pikantny sos aioli:

- 4 łyżki majonezu
- 1 ząbek czosnku, przeciśnięty przez prasę
- 1-2 łyżki sriracha (lub innego pikantnego sosu, do smaku)
- Sok z 1/2 cytryny
- Sól do smaku

Dodatki:

- 4 bułki do burgerów
- Garść sałaty
- 1 pomidor
- 1 awokado
- 1 czerwona cebula

Przygotowanie:

1. Przygotowanie kotletów z czarnej fasoli:

- W dużej misce rozgnieć fasolę widelcem, pozostawiając trochę tekstury.
- Dodaj posiekaną czerwoną cebulę, przeciśnięty czosnek, posiekaną papryczkę jalapeño, bułkę tartą, jajko, kmin rzymski, paprykę wędzoną, sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj, aż składniki się połączą.
- Uformuj z masy 4 równe kotlety.
- Rozgrzej oliwę z oliwek na patelni na średnim ogniu. Smaż kotlety przez około 4-5 minut z każdej strony, aż będą złociste i chrupiące.

2. Przygotowanie pikantnego sosu aioli:

- W małej misce wymieszaj majonez, przeciśnięty czosnek, sriracha, sok z cytryny i szczyptę soli. Dokładnie wymieszaj i odstaw na bok.

3. Przygotowanie dodatków:

- **Pomidory:** Umyj pomidora i pokrój go na cienkie plasterki.
- **Awokado:** Przekrój awokado na pół, usuń pestkę i wyjmij miąższ. Pokrój awokado w plasterki.
- **Czerwona cebula:** Obierz cebulę i pokrój ją w cienkie krążki.
- **Sałata:** Umyj liście sałaty i osusz je.

4. Przygotowanie bułek:

- Przekrój bułki do burgerów na pół.
- Możesz je lekko podgrzać na patelni lub w tosterze, aby były chrupiące.

5. Składanie burgerów:

- Na dolnej połowce każdej bułki rozsmaruj trochę pikantnego sosu aioli.
- Połóż liść sałaty, następnie kotlet z czarnej fasoli.
- Dodaj plasterki pomidora, awokado i krążki czerwonej cebuli.
- Przykryj górną połówką bułki.

6. Serwowanie:

- Podawaj natychmiast, najlepiej z frytkami z batatów lub lekką sałatką jako dodatek.

FISH BURGER



Składniki:

Panierowana ryba:

- 4 filety z dorsza (lub innej białej ryby)
- 1 szklanka mąki
- 2 jajka
- 1 szklanka bułki tartej
- 1 łyżeczka soli
- 1/2 łyżeczki pieprzu
- 1/2 łyżeczki papryki wędzonej
- Oliwa z oliwek do smażenia

Sos remoulade:

- 1/2 szklanki majonezu
- 2 łyżki kaparów, drobno posiekanych
- 2 ogórki konserwowe, drobno posiekane
- 1 łyżka musztardy dijon
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżka posiekanej świeżej pietruszki
- 1 łyżeczka sosu Worcestershire
- Sól i pieprz do smaku

Dodatki:

- 4 bułki do burgerów
- Garść sałaty
- 1 pomidor
- 4 ogórki kiszane

Przygotowanie:

1. Przygotowanie sosu remoulade:

- W małej misce wymieszaj majonez, posiekane kapary, ogórki konserwowe, musztardę dijon, sok z cytryny, posiekaną pietruszkę i sos Worcestershire.
- Dopraw solą i pieprzem do smaku. Odstaw na bok.

2. Przygotowanie ryby:

- **Panierowanie:** Przygotuj trzy miski – w jednej umieść mąkę, w drugiej roztrzepane jajka, a w trzeciej bułkę tartą wymieszaną z solą, pieprzem i papryką wędzoną.
- Zanurzaj każdy filet z ryby najpierw w mące, następnie w jajkach, a na końcu w bułce tartej, dokładnie obtaczając go w każdej warstwie.
- Rozgrzej oliwę z oliwek na dużej patelni na średnim ogniu. Smaż filety z ryby po 3-4 minuty z każdej strony, aż będą złociste i chrupiące. Odsącz na papierowym ręczniku.

3. Przygotowanie składników:

- **Pomidory:** Umyj pomidora i pokrój go na cienkie plasterki.
- **Ogórki kiszane:** Pokrój ogórki kiszane w plasterki.
- **Sałata:** Umyj liście sałaty i osusz je.

4. Przygotowanie bułek:

- Przekrój bułki do burgerów na pół.
- Możesz je lekko podgrzać na patelni lub w tosterze, aby były chrupiące.

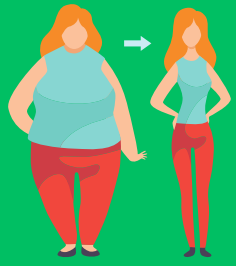
5. Składanie burgerów:

- Na dolnej połówce każdej bułki rozsmaruj trochę sosu remoulade.
- Połóż liść sałaty, następnie panierowaną rybę.
- Dodaj plasterki pomidora i ogórka kiszane.
- Na górnej połówce bułki rozsmaruj trochę więcej sosu remoulade.
- Przykryj górną połówką bułki.

6. Serwowanie:

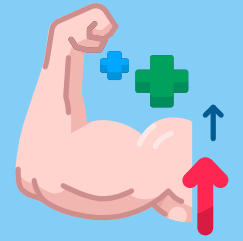
- Podawaj natychmiast, najlepiej z frytkami lub sałatką coleslaw jako dodatek.

CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



SCHUDNAĆ

PRZYTYĆ



Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

Omlet cesarski z owocami jagodowymi



25

biał.

43g.

tłus.

9g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.2

pudding z mango i migdałami - deser



43

biał.

21g.

tłus.

47g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.3

Makaron z łososiem i szpinakiem



55

biał.

17g.

tłus.

29g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.4

Placuszki z zielonym groszkiem



15

biał.

14g.

tłus.

93g.

wegl.

534

Kcal



B: 205 g. T: 166 g. W: 232 g. Kcal: 3204

Wymień przepis

- Wrapy
- Salatki
- Kanapki
- Dania z ryżem
- Dania z makaronem
- Owsianki
- Dania z kaszą
- Omlety
- Smoothie
- Zupy
- Poke Powle
- Naleśniki
- Desery
- Dania z kurczakiem
- Dania z jajkami

Wyszukaj przepis...



Anuluj

Zaktualizuj



Salatki z grillowanymi brzoskwiniami i serem ricotta



Makaron z warzywami, zwany Japchae



KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

12 zł miesięcznie



PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



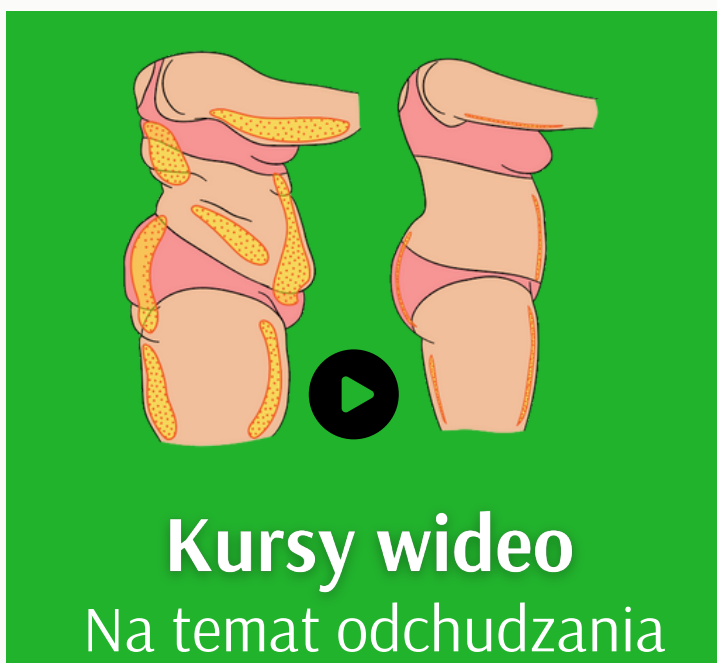
10 ebooków
same fakty



20 godzin
Kursów wideo



1100 infografik
Szybsza edukacja



25 godzin
Audiobooków



Artykuły premium
Rozszerzone materiały



Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści



Dopasowana
dieta

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

