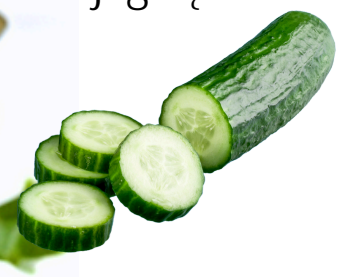
10 PRZEPISÓW NA BURGERY

BURGER JAGNIĘCY ŚRÓDZIEMNOMORSKI

Mielona jagnięcina

Czosnek



Ogórek

Jogurt grecki

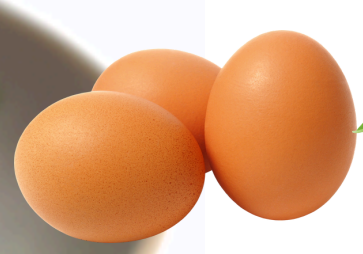
Cebula

Pełnoziarniste bułki burgerowe

BURGER BIBIMBAP PO KOREAŃSKU

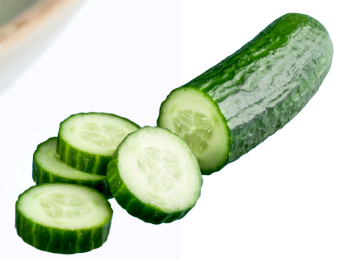
Mielona wołowina

Sos sojowy



Jajka

Szpinak



Ogórek

Marchewka

BURGER KREWETKOWY PO JAPOŃSKU

Krewetki

Czosnek

Sos sojowy

Awokado

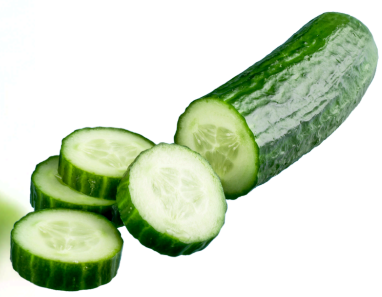
Majonez

Pełnoziarniste bułki burgerowe

BURGER TANDOORI Z PANEEREM

Paneer

Jogurt naturalny



Ogórek

Sok z cytryny

Pomidor

Szpinak

KUBAŃSKI BURGER Z WIEPRZOWINĄ MOJO

Polędwica wieprzowa

Awokado

Rukola

Sok z pomarańczy

Czosnek

Czerwona cebula

BURGER MUSAKA PO GRECKU

Mielona jagnięcina

Bakłażan

Cebula

Ser feta

Oliwa z oliwek

Jogurt grecki

BURGER Z HOMAREM PO NOWOANGIELSKU

Homar

Majonez

Sok z cytryny

Awokado

Jogurt grecki

Sałata rzymska

HAWAJSKI BURGER TERIYAKI Z ANANASEM

Mielona wołowina

Sos teriyaki

Awokado

Ananas

Imbir

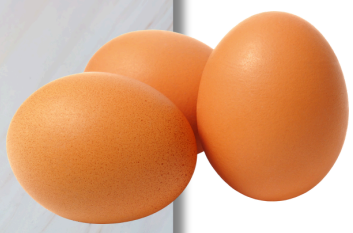
Czosnek

MEKSYKAŃSKI BURGER CHILI RELLENO

Mielona

Papryka poblano

mozzarella



Jajka

Awokado

Jogurt grecki

JAPOŃSKI BURGER TONKATSU

Schab wieprzowy

Mąka

Kapusta

Sos Worcestershire

Bułka tarta

Jajka

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!

Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

BURGER JAGNIĘCY ŚRÓDZIEMNOMORSKI

Składniki:

Na burgery:

- 500g mielonego mięsa jagnięcego
- 1 mała cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- Sól i pieprz do smaku
- 1 jajko
- 2 łyżki bułki tartej (opcjonalnie)

Dodatki:

- 4 pełnoziarniste bułki do burgerów
- 4 liście sałaty rzymskiej
- 1 średni pomidor, pokrojony w plastry
- 1 czerwona cebula, pokrojona w cienkie plastry
- 100g sera feta, pokruszonego

Sos tzatziki:

- 200g jogurtu greckiego
- 1/2 ogórka, startego na tarce o grubych oczkach
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- 1 łyżka świeżego soku z cytryny
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżka posiekanego świeżego koperku
- Sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie burgerów:**
   - W dużej misce wymieszaj mielone mięso jagnięce, cebulę, czosnek, oregano, tymianek, kolendrę, sól, pieprz, jajko oraz bułkę tartą (jeśli używasz).
   - Uformuj z mieszanki 4 kotlety o równej wielkości.
   - Rozgrzej grill lub patelnię grillową na średnim ogniu. Smaż burgery przez około 5-6 minut z każdej strony, aż będą dobrze przypieczone.
2. **Przygotowanie sosu tzatziki:**
   - Startego ogórka przełóż na sitko i lekko posól. Odstaw na 10 minut, aby odciekł nadmiar wody.
   - W misce wymieszaj jogurt grecki, odciśnięty ogórek, czosnek, sok z cytryny, oliwę z oliwek oraz koperek. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
3. **Składanie burgerów:**
   - Bułki przekrój na pół i lekko podpiecz na grillu lub w tosterze.
   - Na dolną połówkę każdej bułki połóż liść sałaty, plaster pomidora i kilka plastrów czerwonej cebuli.
   - Na warzywa połóż usmażony kotlet jagnięcy.
   - Na koniec dodaj pokruszoną fetę i obficie polej wszystko sosem tzatziki.
   - Przykryj górną połówką bułki.

Smacznego!

BURGER BIBIMBAP PO KOREAŃSKU

Składniki:

Na burgery:

- 500g mielonego mięsa wołowego (lub opcjonalnie drobiowego)
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1 łyżeczka oleju sezamowego
- 1 łyżeczka mielonego czosnku
- 1 łyżeczka mielonego imbiru
- Sól i pieprz do smaku

Dodatki:

- 4 pełnoziarniste bułki do burgerów
- 1 marchewka, starta na cienkie paski
- 1 ogórek, pokrojony w cienkie plastry
- 1 szklanka kiełków sojowych, blanszowanych
- 1 szklanka szpinaku, blanszowanego
- 4 jajka, usmażone na sadzone
- 1/4 szklanki kimchi (opcjonalnie)

Sos gochujang:

- 2 łyżki pasty gochujang (koreańska pasta chili)
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1 łyżka octu ryżowego
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżka oleju sezamowego
- 1 łyżeczka mielonego czosnku

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie burgerów:**
   - W dużej misce wymieszaj mielone mięso wołowe, sos sojowy, olej sezamowy, mielony czosnek, mielony imbir, sól i pieprz.
   - Uformuj z mieszanki 4 kotlety o równej wielkości.
   - Rozgrzej grill lub patelnię grillową na średnim ogniu. Smaż burgery przez około 5-6 minut z każdej strony, aż będą dobrze przypieczone.
2. **Przygotowanie sosu gochujang:**
   - W małej misce wymieszaj pastę gochujang, sos sojowy, ocet ryżowy, miód (lub syrop klonowy), olej sezamowy i mielony czosnek, aż powstanie jednolita masa.
3. **Przygotowanie dodatków:**
   - Marchewkę, ogórek, kiełki sojowe i szpinak przygotuj wcześniej, aby były gotowe do podania.
   - Usmaż jajka na sadzone, pozostawiając żółtka lekko płynne.
4. **Składanie burgerów:**
   - Bułki przekrój na pół i lekko podpiecz na grillu lub w tosterze.
   - Na dolną połówkę każdej bułki połóż liść sałaty, następnie usmażony kotlet wołowy.
   - Na kotlet połóż marchewkę, ogórek, kiełki sojowe, szpinak oraz kimchi (jeśli używasz).
   - Polej wszystko sosem gochujang.
   - Na koniec połóż na wierzchu usmażone jajko.
   - Przykryj górną połówką bułki.

BURGER KREWETKOWY PO JAPOŃSKU

Składniki:

Na burgery:

- 500g surowych krewetek, obranych i pozbawionych ogonków
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1 łyżka sosu rybnego
- 1 łyżeczka świeżo startego imbiru
- 1 łyżeczka oleju sezamowego
- 1 łyżka posiekanej świeżej kolendry
- 1 jajko
- 2 łyżki bułki tartej (opcjonalnie)
- Sól i pieprz do smaku

Dodatki:

- 4 pełnoziarniste bułki do burgerów
- 1 awokado, pokrojone w plastry
- 1 ogórek, pokrojony w cienkie plastry
- 1 szklanka świeżej rukoli
- 4 liście nori (opcjonalnie), pocięte na kawałki pasujące do bułek
- 1/2 szklanki kimchi (opcjonalnie)

Sos wasabi-mayo:

- 1/2 szklanki majonezu (najlepiej domowego lub lekkiego)
- 1 łyżeczka pasty wasabi (więcej, jeśli lubisz ostrzejsze smaki)
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 łyżka sosu sojowego

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie burgerów:**
   - Połowę krewetek zmiksuj w blenderze na gładką masę.
   - Drugą połowę krewetek posiekaj na małe kawałki.
   - W dużej misce wymieszaj zmiksowane i posiekane krewetki, czosnek, sos sojowy, sos rybny, starty imbir, olej sezamowy, kolendrę, jajko, bułkę tartą (jeśli używasz), sól i pieprz.
   - Uformuj z mieszanki 4 kotlety o równej wielkości.
   - Rozgrzej grill lub patelnię grillową na średnim ogniu. Smaż burgery przez około 4-5 minut z każdej strony, aż będą dobrze przypieczone i różowe krewetki staną się matowe.
2. **Przygotowanie sosu wasabi-mayo:**
   - W małej misce wymieszaj majonez, pastę wasabi, sok z cytryny i sos sojowy, aż powstanie jednolita masa.
3. **Przygotowanie dodatków:**
   - Awokado, ogórek, rukolę i kimchi przygotuj wcześniej, aby były gotowe do podania.
4. **Składanie burgerów:**
   - Bułki przekrój na pół i lekko podpiecz na grillu lub w tosterze.
   - Na dolną połówkę każdej bułki połóż liść nori (jeśli używasz), następnie usmażony kotlet krewetkowy.
   - Na kotlet połóż plastry awokado, ogórek, rukolę oraz kimchi (jeśli używasz).
   - Polej wszystko sosem wasabi-mayo.
   - Przykryj górną połówką bułki.

BURGER TANDOORI Z PANEEREM

Składniki:

Na burgery:

- 400g paneeru (indyjskiego sera), pokrojonego w plastry o grubości 1 cm
- 1/2 szklanki jogurtu naturalnego
- 2 łyżki pasty tandoori
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżeczka mielonego kminu
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- 1/2 łyżeczki chili w proszku
- Sól do smaku

Dodatki:

- 4 pełnoziarniste bułki do burgerów
- 1 czerwona cebula, pokrojona w cienkie plastry
- 1 pomidor, pokrojony w plastry
- 1 ogórek, pokrojony w plastry
- 1 szklanka świeżych liści szpinaku lub rukoli
- Świeża kolendra do dekoracji

Sos miętowy:

- 1/2 szklanki jogurtu naturalnego
- 1/4 szklanki świeżych liści mięty, drobno posiekanych
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- Sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. **Marynowanie paneeru:**
   - W dużej misce wymieszaj jogurt naturalny, pastę tandoori, sok z cytryny, mielony kmin, mieloną kolendrę, kurkumę, chili w proszku i sól.
   - Dodaj plastry paneeru do marynaty, upewniając się, że są równomiernie pokryte. Przykryj i odstaw na co najmniej 30 minut (można na całą noc w lodówce).
2. **Przygotowanie paneeru:**
   - Rozgrzej grill lub patelnię grillową na średnim ogniu.
   - Grilluj plastry paneeru przez 3-4 minuty z każdej strony, aż będą złociste i lekko przypieczone.
3. **Przygotowanie sosu miętowego:**
   - W małej misce wymieszaj jogurt naturalny, drobno posiekane liście mięty, sok z cytryny, sól i pieprz.
4. **Przygotowanie dodatków:**
   - Cebulę, pomidora, ogórka i liście szpinaku lub rukoli przygotuj wcześniej, aby były gotowe do podania.
5. **Składanie burgerów:**
   - Bułki przekrój na pół i lekko podpiecz na grillu lub w tosterze.
   - Na dolną połówkę każdej bułki połóż kilka liści szpinaku lub rukoli, następnie plastry grillowanego paneeru.
   - Na paneer połóż plastry pomidora, ogórka i cebuli.
   - Polej wszystko sosem miętowym.
   - Posyp świeżą kolendrą dla dodatkowego smaku i dekoracji.
   - Przykryj górną połówką bułki.

KUBAŃSKI BURGER Z WIEPRZOWINĄ MOJO

Składniki:

Na wieprzowinę mojo:

- 500g polędwicy wieprzowej lub schabu bez kości
- 1/2 szklanki soku z pomarańczy
- 1/4 szklanki soku z limonki
- 4 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżka świeżego oregano, posiekanego (lub 1 łyżeczka suszonego)
- 1 łyżeczka mielonego kminu
- 1/4 szklanki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku

Dodatki:

- 4 pełnoziarniste bułki do burgerów
- 1 awokado, pokrojone w plastry
- 1 czerwona cebula, pokrojona w cienkie plastry
- 1 ogórek, pokrojony w cienkie plastry
- 1 szklanka świeżych liści rukoli
- 4 plastry sera szwajcarskiego (opcjonalnie)
- 1/2 szklanki pikli z jalapeño (opcjonalnie)

Sos mojo:

- 1/4 szklanki soku z pomarańczy
- 2 łyżki soku z limonki
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżka świeżego oregano, posiekanego (lub 1/2 łyżeczki suszonego)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. **Marynowanie wieprzowiny:**
   - W misce wymieszaj sok z pomarańczy, sok z limonki, czosnek, oregano, mielony kmin, oliwę z oliwek, sól i pieprz.
   - Umieść wieprzowinę w marynacie, upewniając się, że jest równomiernie pokryta. Przykryj i odstaw na co najmniej 1 godzinę (najlepiej na całą noc w lodówce).
2. **Przygotowanie wieprzowiny:**
   - Rozgrzej grill lub patelnię grillową na średnim ogniu.
   - Grilluj wieprzowinę przez 5-7 minut z każdej strony, aż będzie dobrze przypieczona i osiągnie temperaturę wewnętrzną 70°C.
   - Pozwól wieprzowinie odpocząć przez kilka minut, a następnie pokrój na cienkie plastry.
3. **Przygotowanie sosu mojo:**
   - W małej misce wymieszaj sok z pomarańczy, sok z limonki, czosnek, oregano i oliwę z oliwek. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
4. **Przygotowanie dodatków:**
   - Awokado, cebulę, ogórka i rukolę przygotuj wcześniej, aby były gotowe do podania.
5. **Składanie burgerów:**
   - Bułki przekrój na pół i lekko podpiecz na grillu lub w tosterze.
   - Na dolną połówkę każdej bułki połóż kilka liści rukoli, następnie plastry grillowanej wieprzowiny.
   - Na wieprzowinę połóż plaster sera szwajcarskiego (jeśli używasz), następnie plastry awokado, ogórka i cebuli.
   - Polej wszystko sosem mojo i dodaj pikle z jalapeño (jeśli używasz).
   - Przykryj górną połówką bułki.

BURGER MUSAKA PO GRECKU

Składniki:

Na burgery:

- 500g mielonego mięsa jagnięcego (można użyć mieszanki z wołowiną)
- 1 mała cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1/2 łyżeczki mielonej kolendry
- Sól i pieprz do smaku
- 1 jajko
- 2 łyżki bułki tartej (opcjonalnie)

Na grillowane bakłażany:

- 1 duży bakłażan, pokrojony w plastry o grubości 1 cm
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku

Dodatki:

- 4 pełnoziarniste bułki do burgerów
- 1 pomidor, pokrojony w plastry
- 1 czerwona cebula, pokrojona w cienkie plastry
- 100g sera feta, pokruszonego
- Liście sałaty rzymskiej
- Świeża mięta do dekoracji (opcjonalnie)

Sos tzatziki:

- 200g jogurtu greckiego
- 1/2 ogórka, startego na tarce o grubych oczkach
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- 1 łyżka świeżego soku z cytryny
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżka posiekanego świeżego koperku
- Sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie burgerów:**
   - W dużej misce wymieszaj mielone mięso jagnięce, cebulę, czosnek, oregano, tymianek, cynamon, mieloną kolendrę, sól, pieprz, jajko oraz bułkę tartą (jeśli używasz).
   - Uformuj z mieszanki 4 kotlety o równej wielkości.
   - Rozgrzej grill lub patelnię grillową na średnim ogniu. Smaż burgery przez około 5-6 minut z każdej strony, aż będą dobrze przypieczone.
2. **Przygotowanie grillowanych bakłażanów:**
   - Plastry bakłażana posól i odstaw na 10 minut, aby pozbyć się nadmiaru wody. Następnie osusz papierowym ręcznikiem.
   - Posmaruj plastry bakłażana oliwą z oliwek, dopraw solą i pieprzem.
   - Grilluj bakłażany przez około 3-4 minuty z każdej strony, aż będą miękkie i lekko przypieczone.
3. **Przygotowanie sosu tzatziki:**
   - Startego ogórka przełóż na sitko i lekko posól. Odstaw na 10 minut, aby odciekł nadmiar wody.
   - W misce wymieszaj jogurt grecki, odciśnięty ogórek, czosnek, sok z cytryny, oliwę z oliwek oraz koperek. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
4. **Składanie burgerów:**
   - Bułki przekrój na pół i lekko podpiecz na grillu lub w tosterze.
   - Na dolną połówkę każdej bułki połóż liść sałaty, następnie grillowany bakłażan.
   - Na bakłażan połóż usmażony kotlet jagnięcy.
   - Na kotlet połóż plastry pomidora, cebuli i pokruszony ser feta.
   - Obficie polej wszystko sosem tzatziki.
   - Przykryj górną połówką bułki i udekoruj świeżą miętą (opcjonalnie).

BURGER Z HOMAREM PO NOWOANGIELSKU

Składniki:

Na burgery:

- 500g mięsa z homara (ugotowanego i pokrojonego na kawałki)
- 2 łyżki majonezu (najlepiej lekkiego)
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżka świeżego koperku, drobno posiekanego
- 1 łyżka świeżego szczypiorku, drobno posiekanego
- 1 łyżeczka musztardy Dijon
- Sól i pieprz do smaku

Dodatki:

- 4 pełnoziarniste bułki do burgerów
- 1 awokado, pokrojone w plastry
- 1 pomidor, pokrojony w plastry
- 1 mała czerwona cebula, pokrojona w cienkie plastry
- Liście sałaty rzymskiej lub lodowej
- Kilka plasterków ogórka kiszonego (opcjonalnie)
- 4 plastry sera cheddar (opcjonalnie)

Sos cytrynowo-koperkowy:

- 1/2 szklanki jogurtu greckiego
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżka świeżego koperku, drobno posiekanego
- Sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie homara:**
   - W dużej misce wymieszaj mięso z homara, majonez, sok z cytryny, koperek, szczypiorek i musztardę Dijon. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
   - Delikatnie wymieszaj, aby składniki się połączyły. Jeśli mieszanka jest zbyt rzadka, możesz dodać trochę więcej majonezu lub jogurtu greckiego.
2. **Przygotowanie sosu cytrynowo-koperkowego:**
   - W małej misce wymieszaj jogurt grecki, sok z cytryny, koperek, sól i pieprz. Odstaw na chwilę, aby smaki się przegryzły.
3. **Przygotowanie dodatków:**
   - Awokado, pomidora, cebulę, sałatę i ogórki kiszone przygotuj wcześniej, aby były gotowe do podania.
4. **Składanie burgerów:**
   - Bułki przekrój na pół i lekko podpiecz na grillu lub w tosterze.
   - Na dolną połówkę każdej bułki połóż liść sałaty, następnie plastry awokado.
   - Na awokado połóż mieszankę homara.
   - Na homara połóż plastry pomidora, cebuli i ogórka kiszonego (jeśli używasz).
   - Jeśli używasz sera cheddar, połóż go na wierzchu mieszanki homara i lekko podgrzej burgera, aby ser się rozpuścił.
   - Polej wszystko sosem cytrynowo-koperkowym.
   - Przykryj górną połówką bułki.

HAWAJSKI BURGER TERIYAKI Z ANANASEM

Składniki:

Na burgery:

- 500g mielonej wołowiny (można użyć drobiu lub wieprzowiny)
- 1/4 szklanki sosu teriyaki
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- 1 łyżeczka świeżego imbiru, startego
- 1 łyżeczka sosu sojowego
- 1/4 szklanki posiekanej zielonej cebulki
- Sól i pieprz do smaku

Na grillowane ananasy:

- 4 plastry świeżego ananasa (około 1 cm grubości)
- 1 łyżka sosu teriyaki

Dodatki:

- 4 pełnoziarniste bułki do burgerów
- 1 awokado, pokrojone w plastry
- 1 pomidor, pokrojony w plastry
- 1 czerwona cebula, pokrojona w cienkie plastry
- Liście sałaty rzymskiej lub lodowej
- 4 plastry sera cheddar (opcjonalnie)

Sos teriyaki-mayo:

- 1/4 szklanki majonezu (najlepiej lekkiego)
- 1 łyżka sosu teriyaki
- 1 łyżeczka soku z limonki

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie burgerów:**
   - W dużej misce wymieszaj mieloną wołowinę, sos teriyaki, czosnek, imbir, sos sojowy i posiekaną zieloną cebulkę. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
   - Uformuj z mieszanki 4 kotlety o równej wielkości.
   - Rozgrzej grill lub patelnię grillową na średnim ogniu. Smaż burgery przez około 5-6 minut z każdej strony, aż będą dobrze przypieczone.
2. **Przygotowanie grillowanych ananasów:**
   - Plastry ananasa posmaruj sosem teriyaki.
   - Grilluj ananasy przez około 2-3 minuty z każdej strony, aż będą lekko karmelizowane i miękkie.
3. **Przygotowanie sosu teriyaki-mayo:**
   - W małej misce wymieszaj majonez, sos teriyaki i sok z limonki. Odstaw na chwilę, aby smaki się przegryzły.
4. **Przygotowanie dodatków:**
   - Awokado, pomidora, cebulę i sałatę przygotuj wcześniej, aby były gotowe do podania.
5. **Składanie burgerów:**
   - Bułki przekrój na pół i lekko podpiecz na grillu lub w tosterze.
   - Na dolną połówkę każdej bułki połóż liść sałaty, następnie grillowany plaster ananasa.
   - Na ananasa połóż usmażony kotlet wołowy.
   - Na kotlet połóż plastry awokado, pomidora i cebuli.
   - Jeśli używasz sera cheddar, połóż go na wierzchu kotleta i lekko podgrzej burgera, aby ser się rozpuścił.
   - Polej wszystko sosem teriyaki-mayo.
   - Przykryj górną połówką bułki.

MEKSYKAŃSKI BURGER CHILI RELLENO

Składniki:

Na burgery:

- 500g mielonej wołowiny (można użyć drobiu lub wieprzowiny)
- 1 mała cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżeczka mielonego kminku
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- 1/2 łyżeczki chili w proszku
- 1 łyżeczka soli
- 1/2 łyżeczki czarnego pieprzu

Na chili relleno:

- 4 średnie papryki poblano
- 200g sera Oaxaca lub mozzarella, pokrojonego w cienkie paski
- 2 jajka, roztrzepane
- 1/2 szklanki mąki pełnoziarnistej

Dodatki:

- 4 pełnoziarniste bułki do burgerów
- 1 awokado, pokrojone w plastry
- 1 pomidor, pokrojony w plastry
- 1 czerwona cebula, pokrojona w cienkie plastry
- Liście sałaty rzymskiej lub lodowej
- 1/2 szklanki świeżej salsy (np. pico de gallo)

Sos kremowy z awokado:

- 1/2 awokado
- 1/4 szklanki jogurtu greckiego
- 1 łyżka soku z limonki
- 1 łyżka posiekanej świeżej kolendry
- Sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie burgerów:**
   - W dużej misce wymieszaj mieloną wołowinę, cebulę, czosnek, mielony kminek, mieloną kolendrę, chili w proszku, sól i pieprz.
   - Uformuj z mieszanki 4 kotlety o równej wielkości.
   - Rozgrzej grill lub patelnię grillową na średnim ogniu. Smaż burgery przez około 5-6 minut z każdej strony, aż będą dobrze przypieczone.
2. **Przygotowanie chili relleno:**
   - Upiecz papryki poblano na otwartym ogniu lub w piekarniku, aż skórka będzie czarna i bąbelkowa. Następnie przełóż je do plastikowego woreczka i pozostaw na 10 minut, aby łatwiej było zdjąć skórkę.
   - Obierz skórkę z papryk, usuń nasiona i delikatnie napełnij każdą paprykę paskami sera.
   - Obtocz każdą paprykę w mące, a następnie zanurz w roztrzepanych jajkach.
   - Smaż papryki na rozgrzanej patelni z odrobiną oleju przez około 3-4 minuty z każdej strony, aż ser się rozpuści, a papryki będą złociste.
3. **Przygotowanie sosu kremowego z awokado:**
   - W misce wymieszaj pół awokado, jogurt grecki, sok z limonki, posiekaną kolendrę, sól i pieprz, aż uzyskasz gładki sos.
4. **Przygotowanie dodatków:**
   - Awokado, pomidora, cebulę i sałatę przygotuj wcześniej, aby były gotowe do podania.
5. **Składanie burgerów:**
   - Bułki przekrój na pół i lekko podpiecz na grillu lub w tosterze.
   - Na dolną połówkę każdej bułki połóż liść sałaty, następnie usmażony kotlet wołowy.
   - Na kotlet połóż nadziewaną paprykę poblano (chili relleno).
   - Na chili relleno połóż plastry awokado, pomidora i cebuli.
   - Polej wszystko sosem kremowym z awokado i dodaj świeżą salsę.
   - Przykryj górną połówką bułki.

JAPOŃSKI BURGER TONKATSU

Składniki:

Na kotlety tonkatsu:

- 500g schabu wieprzowego, pokrojonego na cienkie plastry (około 1 cm grubości)
- Sól i pieprz do smaku
- 1/2 szklanki mąki
- 2 jajka, roztrzepane
- 1 szklanka panko (japońska bułka tarta)
- Olej roślinny do smażenia

Dodatki:

- 4 pełnoziarniste bułki do burgerów
- 1 szklanka cienko poszatkowanej kapusty
- 1 średni ogórek, pokrojony w cienkie plastry
- 1 pomidor, pokrojony w plastry
- 1 awokado, pokrojone w plastry
- 1/2 szklanki kiełków (opcjonalnie)
- 4 plastry sera cheddar (opcjonalnie)

Sos tonkatsu:

- 1/4 szklanki sosu Worcestershire
- 1/4 szklanki keczupu
- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżeczka musztardy dijon

Sos kremowy wasabi:

- 1/2 szklanki majonezu (najlepiej lekkiego)
- 1 łyżeczka pasty wasabi (więcej, jeśli lubisz ostrzejsze smaki)
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 łyżeczka sosu sojowego

Sposób przygotowania:

1. **Przygotowanie kotletów tonkatsu:**
   - Plastry schabu dopraw solą i pieprzem z obu stron.
   - Przygotuj trzy miski: jedną z mąką, drugą z roztrzepanymi jajkami, a trzecią z panko.
   - Każdy plaster mięsa obtocz najpierw w mące, następnie zanurz w jajkach, a na koniec obtocz w panko, upewniając się, że jest równomiernie pokryty.
   - Rozgrzej olej na patelni na średnim ogniu. Smaż kotlety tonkatsu przez około 3-4 minuty z każdej strony, aż będą złociste i chrupiące. Odsącz nadmiar oleju na papierowym ręczniku.
2. **Przygotowanie sosu tonkatsu:**
   - W małej misce wymieszaj sos Worcestershire, keczup, sos sojowy, miód i musztardę dijon, aż powstanie jednolity sos.
3. **Przygotowanie sosu kremowego wasabi:**
   - W innej misce wymieszaj majonez, pastę wasabi, sok z cytryny i sos sojowy, aż uzyskasz gładki sos.
4. **Przygotowanie dodatków:**
   - Kapustę, ogórek, pomidora, awokado i kiełki przygotuj wcześniej, aby były gotowe do podania.
5. **Składanie burgerów:**
   - Bułki przekrój na pół i lekko podpiecz na grillu lub w tosterze.
   - Na dolną połówkę każdej bułki połóż kilka liści kapusty, następnie usmażony kotlet tonkatsu.
   - Na kotlet połóż plastry pomidora, ogórka, awokado i kiełki (jeśli używasz).
   - Jeśli używasz sera cheddar, połóż go na wierzchu kotleta i lekko podgrzej burgera, aby ser się rozpuścił.
   - Polej wszystko sosem tonkatsu i/lub sosem kremowym wasabi według uznania.
   - Przykryj górną połówką bułki.

PAKIET PREMIUM

77 jadłospisów
1500-2500 kcal

10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

1100 infografik
Szybsza edukacja

25 godzin
Audiobooków

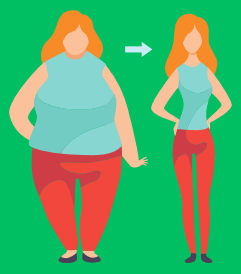
Artykuły premium
Rozszerzone materiały

Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

Dopasowana
dieta

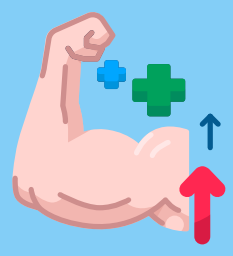
KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

CO CHCESZ OSIĄGNĄĆ?



SCHUDNĄĆ

PRZYTYĆ



Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

Omlet cesarski z owocami jagodowymi

25	43g.	9g.	534
biał.	tłus.	węgl.	Kcal

Posiłek nr.2

Pudding z mango i migdałami - deser

43	21g.	47g.	534
biał.	tłus.	węgl.	Kcal

Posiłek nr.3

Makaron z łososiem i szpinakiem

55	17g.	29g.	534
biał.	tłus.	węgl.	Kcal

Posiłek nr.4

Placuszki z zielonym groszkiem

15	14g.	93g.	534
biał.	tłus.	węgl.	Kcal

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

Wymień przepis

Wrapy | Sałatki | 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

Sałatki z grilowanymi brzoskwiniami i serem ricotta

Makaron z warzywami, zwany Japchae

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

12 zł miesięcznie