ПП-бургеры

Сергей · 16.02.2024



Время готовки

20 минут

Сложность

Легко

Серверовка

4

Описание

Пресные бургеры (Paleo/Прото-Прото) являются популярным выбором для тех, кто стремится к здоровому питанию и исключить излишние ингредиенты. Они содержат множество полезных свойств, таких как белки от мяса, зеленые листья и семена, которые способствуют здоровью и поддержанию оптимальной формы. Вкус пресного бургера отличается лёгкостью и свежестью, благодаря использованию свежих ингредиентов и отсутствию излишеств, таких как соль и жиры.

Ингредиенты

— псиллиум - 40 г
— разрыхлитель - 8 г
— соль - 2 щепотки
— чеснок сушеный - 2 щепотки
— паприка копченая - 2 щепотки
— итальянские травы - 2 щепотки
— яйца куриные - 4 шт.
— кипяток - 40 г
— кунжут - 2 щепотки
— Начинка
— говяжий фарш - 400 г
— соль - 2 щепотки
— чеснок сушеный - по вкусу
— перец черный свежемолотый - по вкусу
— приправа для мяса - по вкусу
— моцарелла для пиццы - 80 г
— салатный микс - 2 горсти
— помидоры черри - 16 шт.
— огурцы - 2 шт.
— лук красный - ½ шт.
— Соус
— йогурт греческий - 2 ст. л.
— горчица с зернами - 2 ч. л.
— соль - 2 щепотки

Способ приготовления

1. Смешать сухие ингредиенты для булочек, добавить яйца и кипяток. Перемешать и оставить на 10 минут для набухания массы. Затем мокрыми руками сформировать 2 булочки, выложить на противень, посыпать кунжутом и отправить на 15 минут в духовку, разогретую до 250°C.
2. Фарш посолить, добавить соль и специи, хорошо отбить и сформировать 2 котлеты.
3. Котлеты обжарить с обеих сторон и за пару минут до готовности на каждую положить сыр.
4. Смешать ингредиенты для соуса.
5. Булочки остудить и разрезать на 2 части. Сформировать бургер: булочка, соус, салат, котлета с сыром, дольки огурца, кольца лука, дольки черри, булочка.