

Łukasz Radkowski 5D

ZDROWY FAST FOOD

MÓJ HAMBURGER Z FRYTKAMI

U Mnie w domu alternatywą na zdrowy fast food jest hamburger z frytkami to świetny pomysł na obiad , kiedy wszyscy mają ochotę na tzw.” Śmieciowe jedzenie “ Dobra bułka, sprawdzony kawałek mięsa i ulubione dodatki.

Składniki na burgery:

- ☐ 4 bułki wieloziarniste
- ☐ 0,5 kg wołowiny- (zmielonej)
- ☐ 3 łyżki domowego majonezu -(przepis poniżej)
- ☐ gruby, świeżo mielony pieprz do smaku
- ☐ dodatki: sałata, pomidor, ogórek konserwowy, cebula, etc.
- ☐ ketchup - (alternatywa ketchup z cukinii)

Składniki na frytki:

- ☐ 0,5 kg ziemniaków - najlepiej bataty
- ☐ 3 łyżki oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek
- ☐ sól do smaku

DOMOWY MAJONEZ -bez konserwantów

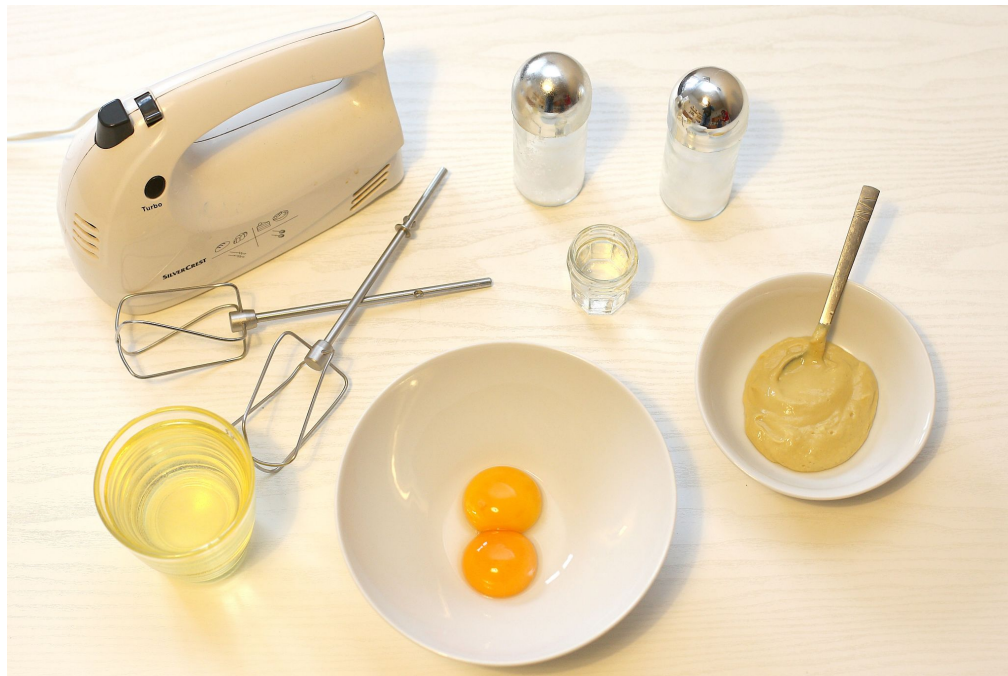
Składniki:

- ☐ 1 spore żółtko jajka
- ☐ 1 szklanka oleju rzepakowego
- ☐ 1 łyżka musztardy
- ☐ 1 łyżeczka cukru
- ☐ 1 łyżka ciepłej wody
- ☐ odrobina soli

Dodatkowo:

- ☐ blender
- ☐ wysokie naczynie

Z majonezu i ketchupu robimy sos do
burgera .



Jak zrobić burgera

Mięso zmielić dodać jajko, cebulę pokrojoną w kostkę , sól , pieprz do smaku, wszystko wyrabiamy razem , płaskie medaliony smażymy na grillu bez dodatku tłuszczu , bułkę przekroimy na pół ,również podpiekamy na grillu. Następnie dół bułki smarujemy sosem potem kładziemy sałatę i odrobinę cebuli , potem upieczony medalion a na górę plaster pomidora i ogórek , wszystko przykrywamy drugą połową bułki posmarowanej sosem -(aby burger trzymał się w całości przekłuwamy go wykałaczką) i gotowe.:-)

Frytki również będą fitt , wystarczy poleać odrobiną oleju lub oliwy i upiec je w piekarniku , posolić do smaku -(zamiast zwykłych ziemniaków polecam bataty)

SMACZNEGO ;-)

