



Burgery z indyka, cukinii i fety

★★★★★ (53)

30 minut

5 osób

łatwy

Wartości odżywcze

307 kcal / 1 porcję (267 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 114.86 kcal 5.74%	Białko 9.06 g 18.12%	Węglowod. 4.53 g 1.68%	Tłuszcze 7.08 g 10.11%	Błonnik 0.75 g 3%	GDA 5.74%
---	-----------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------	----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Mięso mielone z indyka - 500g (5 porcji)
- Cukinia - 500g
- Ser Feta - 150g (3 porcje)
- Cebula czerwona - 100g (sztućka)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Papryka słodka, wędzona - 4g (2 szczypty)
- Bułka tarta - 40g (5 łyżek stołowych)
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Cukinię obierz i zetrzyj na tarce o dużym oczkach. Dopraw solą i odczekaj z 10 minut. Po tym czasie wyłóż ją na ręcznik papierowy w celu odciśnięcia nadmiaru wody. Osuszoną cukinię przetóż z powrotem do miski.

KROK 2: Do miski dodaj mielone mięso z indyka, pokrojoną w drobną kostkę cebulę, przeciśnięty przez praskę czosnek, pokruszoną fetę, bułkę tartą, sól, pieprz i wędzoną paprykę. Mieszaj do momentu połączenia się wszystkich składników.

KROK 3: Wilgotnymi dłońmi formuj burgery. Za pomocą pędzelka nasmaruj patelnię grillową oliwą. Burgery grilluj z każdej strony przez około 5 minut.

Smacznego!

