



## Burgery z indyka, cukinii i fety

★★★★★ (52)

30 minut

5 osób

łatwy

### Wartości odżywcze

**307 kcal** / 1 porcję (267 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Mięso mielone z indyka - 500g (5 porcji)
- Cukinia - 500g
- Ser Feta - 150g (3 porcje)
- Cebula czerwona - 100g (sztuکا)
- 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!

