

Pulykaburger grillezett zöldségekkel



Hozzávalók:

65-70 dkg sovány darált pulykahús (a felsőcombfilé a legjobb hozzá), 8-10 dkg reszelt gruyère-i (gróji) sajt, 4 újhagyma, kb. 3 evőkanál zsemlemorzsza, 2 evőkanál mustár, 1 gerezd fokhagyma, kb. 1 kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors

a sütéshez:

2 evőkanál olaj

a tálaláshoz:

8 készen kapható hamburger zsemle, 4-6 evőkanál majonéz, 8 salátalevél, néhány

szelet sült cukkini, padlizsán és paprika

1. A pulykahúst a reszelt sajttal, a vékonyan fölszeletelt vagy apróra vágott újhagymával, a zsemlemorzsával, a mustárral és a fokhagymával összedolgozzuk. Megsózzuk, megborsozzuk. A masszából nedves kézzel 8, egyenként ujjnyi vastag húspogácsát formálunk.
2. Egy bordázott grillsütőt vékonyan megkenünk olajjal, közepesen megforrósítjuk, és a húspogácsákat oldalanként 1-2 perc alatt megpirítjuk rajta. Ezután a sütés erősségét csökkentjük, és a húsokat oldalanként még 2-3 percig sütjük rajta, hogy biztosan átsüljenek.
3. Következhet a tálalás. A zsemleket kettévágjuk, a rostsütő lapon kicsit megmelegítjük, majd alsó felükre egy kevés majonézt kenünk. Erre félbehajtott salátalevelet fektetünk, majd rárakjuk a frissen sült húspogácsákat. Erre néhány szelet ugyancsak forró sült zöldség kerül, végül a zsemle tetejét rárakjuk. Azonnal tálaljuk.

Jó tanács

- Sült zöldségek helyett vékonyan fölszeletelt avokádó is kerülhet a húusra, ebben az esetben sült krumpli helyett ízesítés nélküli gyümölcssalátát kínálunk köretnek hozzá.

4 főre

Elkészítési idő: 40 perc

Egy adag (2 darab): 860 kcal • fehérje: 55,8 gramm • zsír: 38,3 gramm • szénhidrát: 72,0 gramm • rost: 4,8 gramm • koleszterin: 173 milligramm