



Hozzávalók:

60 dkg pulykafelsőcomb-filé, 12-15 dkg füstölt szalonna, kb. 1 kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1-1 kiskanál mustár és ketchup, 1 közepes nagyságú csemegeuborka, 8 jégsalátalevél, 3-4 paradicsom, 8 császárszemle, 4-6 evőkanál majonéz

1. A combfilét fölcsíkozzuk, ahogyan a szalonnát is, majd húsdarálóban ledaráljuk. A végét egy kis kenyérrel nyomjuk ki, hogy semmi se maradjon a darálóban. A sóval, a borssal, a mustárral, a kechuppall és a nagyon finomra vágott uborkával összedolgozzuk.
2. A masszából 8 húspogácsát formálunk. Amikor a rostély kellően forró, és a faszén csak parázslik alatta, a húspogácsákat rárakjuk. Nagyjából 3 percig sütjük, majd megfordítjuk és újabb kb. 3 percig sütjük.
3. Közben a megmosott salátaleveleket kisebb falatokra tépkedjük vagy kisujjnyi széles csíkokra vágjuk. A paradicsomokat, miután szárukat kimetszettük, karikákra szeljük. A császárszemléket félbevágjuk, vágott felükkel lefelé a rostélyra rakjuk, és enyhén megpirítjuk, megmelegítjük.
4. Következhet a szendvics összeállítása. A zsemle alsó felét majonézzel megkenjük, amire salátalevél kerül. Erre jön a húspogácsa, majd a paradicsom. A zsemle tetejét rárakjuk, és már tálalhatjuk is.

8 darab

Elkészítési idő: 1 óra 30 perc

Egy hamburger: 510 kcal • fehérje: 23,5 gramm • zsír: 31,0 gramm • szénhidrát: 33,8 gramm • rost: 2,7 gramm • koleszterin: 90 milligramm