

# ВЕГАНСКИЙ ХАЙБУРГЕР С БРОККОЛИ

УЗНАТЬ БОЛЬШЕ



1 порция



15 мин



просто

## ИНГРЕДИЕНТЫ



90 г булочка безглютеновая

70 г веганез

котлета растительная  
для бургеров «HiBURGER»

45 г мини-морковь

25 г салат Оаклиф

20 г брокколи свежий

5 г лук фри

### Веганский Хайбургер с брокколи

Веганский бургер, к тому же еще и вкусный? Обязательно попробуйте наш Хайбургер с брокколи и растительной котлетой внутри. Позвольте себе убедиться в его уникальном вкусе!



## РЕЦЕПТ

### 1. ПРИГОТОВИМ КОТЛЕТУ

Обжариваем Хайбургер с двух сторон на растительном масле по 2 минуты. Температура в середине котлеты - 70-75 °С. Следим, чтобы котлета была прожарена равномерно.

### 2. ПОДГОТОВИМ БУЛОЧКИ

Обжариваем две части булки на сковороде (≈2-3 минуты).

### 3. ПОДГОТОВИМ МОРКОВЬ

Мини-морковь обжаривают на гриле 3 минуты.

### 4. СОБИРАЕМ СВОЙ БУРГЕР И НАСЛАЖДАЕМСЯ!

Верхнюю и нижнюю часть булочки смазываем веганезом. На нижнюю часть булочки выкладываем салат оаклиф, Хайбургер, мини-морковь, бланшированное соцветие брокколи и посыпаем луком фри. Накрываем второй частью булочки.

## ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал (кДж)
1 порция (350 грамм) содержит:			
23	73	51	950 ккал/3980 кДж
100 грамм блюда (изделия) содержит:			
6,5	21	14	270 ккал/1130 кДж

Главная страница > Рецепты > Веганский Хайбургер с брокколи



По вопросам качества  
8-800-200-70-80  
www.efko.ru

© 2021 АО «УК ЭФКО»  
Адрес: Белгородская область,  
с. Мелобыхово, ул. Белая Вежа, 1

HEALTHY INNOVATION



О НАС ТЕХНОЛОГИЯ КУПИТЬ