

ВЕГЕТАРИАНСКИЙ ХАЙБУРГЕР С ГУАКАМОЛЕ И СОУСОМ САЛЬСА

УЗНАТЬ БОЛЬШЕ



1 порция



15 мин



просто

ИНГРЕДИЕНТЫ



90 г булочка безглютеновая

котлета растительная
для бургеров «HiBURGER»

20 г соус гуакамолле

50 г салат романо

Для соуса сальса:

60 г томат свежий

4 г лук зеленый

Вегетарианский Хайбургер с гуакамоле и соусом сальса

Кто сказал, что бургер не может быть одновременно вкусным и освежающим? Наш вегетарианский рецепт хайбургера с гуакамоле идеально сочетает сочную котлету на растительной основе со сладким соусом сальса и хрустящим салатом. Он потрясающий по вкусу и текстуре!



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 булочки на сковороде (~2-3 минуты).

3. ПРИГОТОВИМ СОУС

Приготовление соуса сальса:
- из томатов удаляем семена и нарезаем кубиками
- лук нарезаем кольцами и смешиваем с помидорами.

4. СОБИРАЕМ СВОЙ БУРГЕР И НАСЛАЖДАЕМСЯ!

Нижнюю часть булочки смазываем гуакамоле. Выкладываем салат, Хайбургер, соус сальса. Верхнюю часть булочки смазывают гуакамоле и накрывают бургер.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал (кДж)
1 порция (310 грамм) содержит:			
23	37	45	610 ккал/2550 кДж
100 грамм блюда (изделия) содержит:			
7,5	12	14	190 ккал/800 кДж

Главная страница > Рецепты > Вегетарианский Хайбургер с гуакамоле и соусом сальса



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

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

HEALTHY INNOVATION



ОНАС ТЕХНОЛОГИЯ КУПИТЬ