

ХАЙБУРГЕР С ПАРОВОЙ БУЛКОЙ

УЗНАТЬ БОЛЬШЕ



1 порция



15 мин



просто

ИНГРЕДИЕНТЫ



90 г	булочка паровая п/ф
130 г	котлета растительная для бургеров «HiBURGER»
30 г	веганез
20 г	соус сладкий чили
25 г	салат латук
11 г	огурец свежий
5 г	микрозелень (горох)
60 г	авокадо

Хайбургер с паровой булкой

Делиться - значит заботиться! Попробуйте наш сочный хайбургер, приготовленный по рецепту «Healthy innovation», и поделитесь им со своими друзьями (или не делайте этого).



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. СОБИРАЕМ СВОЙ БУРГЕР И НАСЛАЖДАЕМСЯ!

Нижнюю часть булочки смазываем веганезом, выкладываем салат, Хайбургер, слайсы авокадо, слайсы свежего огурца и микрозелень. Верхнюю часть булочки смазывают соусом сладким чили и накрывают бургер.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал (кДж)
1 порция (320 грамм) содержит:			
23	51	65	810 ккал/3390 кДж
100 грамм блюда (изделия) содержит:			
7,5	16	20	250 ккал/1050 кДж

[Главная страница](#) > [Рецепты](#) > [Хайбургер с паровой булкой](#)



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