

# ВЕГЕТАРИАНСКИЙ ХАЙБУРГЕР С ВЕШЕНКАМИ

УЗНАТЬ БОЛЬШЕ



1 порция



15 мин



просто

## ИНГРЕДИЕНТЫ



90 г	булочка картофельная
75 г	грибы вешенки
130 г	котлета растительная для бургеров «HiBURGER»
10 г	уксус бальзамический
70 г	соус песто
25 г	томат свежий
3 г	салат руккола
10 г	салат романо
45 г	лук репчатый

### Вегетарианский Хайбургер с вешенками

Ищите безграничное пространство для своего творчества? Тогда вдохновляйтесь этим рецептом вегетарианского хайбургера с нежнейшими вешенками. Невероятно легко и вкусно!



## 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. ПРИГОТОВИМ ГРИБЫ

Лук репчатый и вешенки нарезаем соломкой, выкладываем на противень, заливаем бальзамическим уксусом и запекаем в духовке 10 минут при температуре 180 °С.

### 4. СОБИРАЕМ СВОЙ БУРГЕР И НАСЛАЖДАЕМСЯ!

Нижнюю часть булки смазываем соусом песто. Выкладываем салат романо и рукколу, Хайбургер, нарезанные кольцами помидоры, грибы с луком. Смазываем соусом песто верхнюю часть булочки и накрываем бургер.

## ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал (кДж)
1 порция (380 грамм) содержит:			
29	70	69	1020 ккал/4270 кДж
100 грамм блюда (изделия) содержит:			
8	18	18	270 ккал/1130 кДж

Главная страница > Рецепты > Вегетарианский Хайбургер с вешенками



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

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

HEALTHY INNOVATION



О НАС ТЕХНОЛОГИЯ КУПИТЬ