



# ХАЙБУРГЕР С ЗЕЛЕНЬЮ

УЗНАТЬ БОЛЬШЕ

2 порции

15 мин

Просто

## ИНГРЕДИЕНТЫ



- 200 г котлеты растительные для бургеров «hiburger»
- 120 г булочка
- 25 г свежий огурец
- 10 г базилик
- 20 г рукола
- 30 г веганез

СКАЧАТЬ PDF

### Хайбургер с зеленью

Как думаете, бургер может быть легким и освежающим? Конечно, может! Стоит добавить котлету на растительной основе «HiBurger» и пару листиков базилика, и вы получите бургер невероятно нежный по вкусу и текстуре.



## РЕЦЕПТ

### 1 ЭТАП

Обжариваем Хайбургер с двух сторон на растительном масле по 2 минуты.

### 2 ЭТАП

Обжариваем булочки на сковороде с обратной стороны до легкой хрустящей корочки (примерно 2-3 минуты).

### 3 ЭТАП

Верхнюю и нижнюю часть булочки смазываем веганезом. На нижнюю часть булочки выкладываем руколу, Хайбургер, нарезанный слайсами огурец и листики базилика. Накрываем второй частью булочки.

### СОВЕТ

Чтобы бургер был более сочным, можно добавить немного оливкового масла или бальзамического уксуса к овощам перед сборкой. Это придаст дополнительный вкус и сделает текстуру более насыщенной.

#растительные котлеты

## ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Калорийность, ккал (кДж)

1 порция (200 грамм) содержит:

24

38

34

486

100 грамм блюда (изделия) содержит:



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

© 2021 АО «УК ЭФКО»  
Адрес: 394018, г. Воронеж,  
ул. Таранченко, 40

# HEALTHY INNOVATION



[О НАС](#)

[ТЕХНОЛОГИЯ](#)

[КУПИТЬ](#)