Романова Виктория

Здоровые бургеры

Романова Алексеевна Виктория

Здоровые бургеры

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71142544
SelfPub; 2024

Аннотация

Здоровые бургеры: низкокалорийные варианты с цельнозерновым хлебом и полезными начинками.

Содержание

1. Цельнозерновой бургер с индейкой и авокадо 4
2. Вегетарианский бургер с нутовой котлетой 6
3. Лососевый бургер с йогуртовым соусом 7
4. Бургер с грибной котлетой и песто 8
5. Куриный бургер с ананасом на гриле 9
6. Бургер с котлетой из киноа и овощей 10
7. Бургер с тофу и соусом терияки 11
8. Бургер с котлетой из свеклы и козьим сыром 12
Конец ознакомительного фрагмента. 13

Романова Виктория
Здоровые бургеры

1. Цельнозерновой бургер с индейкой и авокадо

Ингредиенты:

Цельнозерновая булочка

150 г фарша из индейки

1 авокадо

Листья салата

Помидор

Красный лук

Соль и перец по вкусу

Оливковое масло для жарки

Приготовление:

Сформируйте котлету из фарша индейки, приправьте солью и перцем.

Обжарьте котлету на сковороде с минимальным количеством оливкового масла до готовности.

Поджарьте булочки на сухой сковороде или в тостере.

Соберите бургер: на нижнюю булочку выложите салат, котлету, ломтики авокадо, помидора и лука. Накройте верх-

ней булочкой.

2. Вегетарианский бургер с нутовой котлетой

Ингредиенты:

Цельнозерновая булочка

200 г нута (консервированный или отварной)

1 маленькая морковь

1/2 луковицы

1 зубчик чеснока

2 ст. л. муки из нута или овсяной муки

Листья шпината

Соус хумус или тахини

Специи: кумин, паприка, соль, перец

Приготовление:

Измельчите в блендере нут, морковь, лук и чеснок до однородной массы.

Добавьте муку и специи, сформируйте котлеты.

Обжарьте котлеты на сковороде с антипригарным покрытием без масла до золотистой корочки.

Соберите бургер с листьями шпината и соусом хумус.

3. Лососевый бургер с йогуртовым соусом

Ингредиенты:

Булочка с отрубями

200 г филе лосося

1 яйцо

1 ч. л. горчицы

Цедра лимона

Свежий укроп

Соус: греческий йогурт, сок лимона, укроп

Листья салата

Приготовление:

Нарежьте лосося мелкими кубиками или измельчите в блендере.

Смешайте с яйцом, горчицей, цедрой лимона и укропом.

Сформируйте котлеты и запеките в духовке при 180°C около 15 минут.

Приготовьте соус, смешав йогурт, сок лимона и укроп.

Соберите бургер с салатом и йогуртовым соусом.

4. Бургер с грибной котлетой и песто

Ингредиенты:

Цельнозерновая булочка

200 г шампиньонов

1 луковица

1 зубчик чеснока

2 ст. л. овсяных хлопьев

Соус песто (базилик, кедровые орехи, оливковое масло, пармезан)

Руккола

Помидоры черри

Приготовление:

Измельчите грибы, лук и чеснок, обжарьте до испарения жидкости.

Смешайте с овсяными хлопьями и сформируйте котлеты.

Запеките котлеты в духовке при 180°C около 20 минут.

Приготовьте соус песто или используйте готовый.

Соберите бургер с рукколой, котлетой, песто и помидорами черри.

5. Куриный бургер с ананасом на гриле

Ингредиенты:

Булочка из ржаной муки

150 г куриного филе

Кольцо свежего ананаса

Листья салата

Соус из йогурта и карри

Соль, перец

Приготовление:

Приправьте куриное филе солью и перцем, обжарьте на гриле или сковороде-гриль.

Обжарьте кольцо ананаса на гриле.

Поджарьте булочки.

Соберите бургер с салатом, куриным филе, ананасом и соусом.

6. Бургер с котлетой из киноа и овощей

Ингредиенты:

Цельнозерновая булочка

100 г киноа

1 морковь

1 цукини

1 яйцо

2 ст. л. цельнозерновой муки

Листья салата

Соус из авокадо и йогурта

Приготовление:

Отварите киноа до готовности.

Натрите морковь и цукини, отожмите лишнюю влагу.

Смешайте киноа, овощи, яйцо, муку и специи, сформируйте котлеты.

Запеките котлеты в духовке при 180°C около 25 минут.

Соберите бургер с салатом и соусом.

7. Бургер с тофу и соусом терияки

Ингредиенты:

Булочка с семенами льна

150 г твердого тофу

Соус терияки (низкосахарный)

Листья салата

Кусочки манго

Красный лук

Приготовление:

Нарежьте тофу ломтиками и замаринуйте в соусе терияки на 15 минут.

Обжарьте тофу на сковороде до золотистого цвета.

Соберите бургер с салатом, тофу, ломтиками манго и луком.

8. Бургер с котлетой из свеклы и козьим сыром

Ингредиенты:
Цельнозерновая булочка
1 крупная свекла
100 г нута
1 яйцо
2 ст. л. овсяных хлопьев

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.