

Orientalne burgery

data aktualizacji: 2024.05.11 autor: Redakcja



SKŁADNIKI

- 250 g mielonej wołowiny dobrej jakości
 - sól, pieprz
 - pół łyżeczki mielonej kolendry
 - 1 łyżka jogurtu naturalnego
 - kilka listków świeżej kolendry
 - 1 mała szalotka
 - 1 kapusta pak choi
 - 2 łyżki sosu sojowego
 - 1 łyżeczka cukru
 - olej rzepakowy do smażenia
 - 1 łyżeczka sezamu
 - po kilka podłużnych, cienkich plasterków: świeżego ogórka, marchewki i rzodkwi (wykonanych przy pomocy obieraczki do warzyw)
 - 1 łyżka octu ryżowego
- do podania:**
- 2 bułki
 - słodki sos chili

PRZYGOTOWANIE:

1. Przy pomocy obieraczki do warzyw wykroić po kilka plasterków marchewki, ogórka i rzodkwi. Wymieszać warzywa z octem ryżowym i odstawić, by nabrały smaków.
2. Pak choi pokroić w plastry. Na niedużej patelni rozgrzać pół łyżki oleju. Dodać pół pokrojonej w piórka szalotki, chwilę podsmażyć i wrzucić na patelnię pak choi. Smażyć przez ok. 3 minuty, po czym podlać sosem sojowym i dodać cukier. Wymieszać i smażyć jeszcze 2 minuty, aż część sosu odparuje. Odstawić do wystudzenia.
3. Do miski włożyć mięso, dodać posiekaną kolendrę, pół posiekanej szalotki, przyprawić solą,

pieprzem i mieloną kolendrą, dodać jogurt i dokładnie wymieszać. Uformować dwa równe burgery.

4. Bułki podpiec chwilę w piekarniku.

5. Rozgrzać patelnię (najlepiej grillową) i smażyć burgery po kilka minut z obu stron, przełożyć na ręcznik papierowy.

6. Układać burgery – na połowie bułki rozsmarować po pół łyżki sosu słodkiego chili, ułożyć wcześniej przygotowany pak Choi, burgera i zamarynowane w occie ryżowym warzywa. Pokropić sosem, posypać sezamem, dodać kilka listków kolendry i przykryć drugą częścią bułki.

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/38624-orientalne-burgery>