Orientalne burgery

data aktualizacji: 2021.06.02 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 plastrów 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://rawa.eglos.pl/aktualnosci/item/38624-orientalne-burgery