

## Burgery z łososia

### Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 3 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji z dodatkami: 656 kcal \ B-34 g \ T-36 g \ W-49 g \ Bł-4 g
- Wartość odżywcza 1 porcji bez dodatków: 332 kcal \ B-27 g \ T-25 g \ W-1 g \ Bł-0 g
- Wartość odżywcza 100 g burgera: 219 kcal \ B-18 g \ T-16 g \ W-1 g \ Bł-0 g

### Składniki

- ✓ łosoś, filet – 2 sztuki (400 g)
- ✓ cebula dymka – 1 sztuka (20 g)
- ✓ czosnek – 1 ząbek (5 g)
- ✓ sok z cytryny – 1 łyżka (6 g)
- ✓ koperek – 1 łyżka (4 g)
- ✓ sól – 2 szczypty
- ✓ pieprz – 2 szczypty
- ✓ oliwa – 2 łyżki (20 g)

### Przykładowe dodatki

- ✓ ryż basmati – 50 g na 1 porcję
- ✓ sałatka z sałaty rzymskiej – 250 g na 1 porcję

### Przygotowanie

1. Łososia oczyść z ewentualnych ości i posiekaj drobno. Przełóż do miski. Pokrój dymkę, czosnek, koperek i dodaj do ryby. Dopraw sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Wymieszaj.
2. Połowę masy zblenduj i wymieszaj wszystko raz jeszcze. Uformuj 6 burgerów. Na patelni rozgrzej oliwę i podsmażaj je z obu stron po 1,5-2 minuty. Uważaj, żeby nie smażyć za długo, bo burgery będą suche. Podawaj z dodatkami ❤️

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/burgery-z-lososia/>