

# Domowe burgery wołowe

## Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut
- 4 sztuki
- Wartość odżywcza 1 sztuki: 503 kcal \ B-36 g \ T-21 g \ W-44 g \ BŁ-2 g

## Składniki

- ✓ bułki do domowych fastfoodów – 4 sztuki
- ✓ mięso mielone wołowe – 1 opak. (500 g)
- ✓ papryka słodka – 1/3 łyżeczki
- ✓ papryka ostra – 1/3 łyżeczki
- ✓ sól – 1 szczypta
- ✓ pieprz – 1 szczypta
- ✓ kmin rzymski – 1 szczypta

## Dodatki

- ✓ pomidor – 2 plastry (40 g)
- ✓ sałata – 1 plaster (5 g)
- ✓ ogórek konserwowy – 2 plastry (4 g)

## Przygotowanie

1. Mięso zmiel – możesz użyć mięso mieszane na gulasz, ale ważne żeby nie było za chude! Dzięki temu kotlety będą smaczne i soczyste.
2. Dopraw – poza wymienionymi możesz użyć dowolne przyprawy (kmin rzymski można spokojnie pominąć) 🍷 i wymieszaj. Uformuj 4 kotlety.
3. Smaż na patelni zwykłej lub grillowej.

Źródło: <https://www.odzywiasiedzdrowo.pl/domowe-burgery-wolowe/>