



BURGERY TAJSKIE Z OMLETAMI

🕒 40-50 MINUT 🧑 4 PORCJE

SKŁADNIKI



Omlet:

- 4 jaja
- 100 ml mleka (można zastąpić wodą)
- olej kokosowy do smażenia

Burgery:

- 600 g wołowiny ligawy
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżki miodu
- 3 łyżki startego świeżego imbiru
- sok z 1 limonki
- 1 papryczka chili pokrojona w plasterki
- świeża kolendra
- 4 bułki do burgerów

Sos:

- pęczek świeżej kolendry
- 3 łyżki majonezu
- 2 łyżki jogurtu greckiego
- sok z limonki
- sól, pieprz i miód do smaku

Dodatki:

- oliwa z oliwek
- papryczka chili
- pęczek świeżej kolendry
- sól, pieprz
- sok z limonki
- miód
- kiełki słonecznika i kiełki buraka
- 4 duże łyżki jogurtu greckiego

PRZYGOTOWANIE



1. Wołowinę umyć, osuszyć i pokroić w cieniutkie plasterki. Dodać do niej oliwę z oliwek, starty imbir, sok z limonki, miód, chili, kolendrę i wszystko dokładnie wymieszać. Odstawić na ok 20 minut.
2. W tym czasie przygotować sos oraz 4 omlety.
3. Sos: wszystkie składniki zblendować ze sobą i przyprawić wedle uznania.

Omlety:

4. Do miski wbić jaja, wlać mleko (lub wodę), dodać sól i pieprz do smaku oraz 2 łyżki oleju kokosowego. Wszystko razem energicznie wymieszać, aż do uzyskania jednolitej, napowietrzanej masy.
5. Na patelni rozgrzać trochę oleju kokosowego (uwaga – olej kokosowy szybko się nagrzewa i łatwo się pali) i po kolei smażyć osobno 4 omlety, tak aby każdy był wielkości patelni. Usmażone omlety złożyć na 4 razy i odłożyć na bok.
6. Gdy omlety będą gotowe, bułki przekroić na pół i podpiec w piekarniku do zarumienienia.
7. W międzyczasie rozgrzać na patelni 2 łyżki oleju kokosowego i przełożyć na patelnię całą wołowinę. Smażyć krótko i intensywnie do ścięcia mięsa – tak by nadal było miękkie. Po usmażeniu mięsa odstawić je z ognia.
8. Wyciągnąć zarumienione bułki z piekarnika, na dolną część nałożyć jogurt grecki, mięso, kiełki buraka i trochę sosu. Na to położyć omlet, kiełki ze słonecznika i kolendrę. Całość skropić sokiem z limonki, dodać sól i pieprz, pokrojoną papryczkę chili, a wszystko przykryć górną częścią bułki posmarowaną sosem.



KOTLINANATURY.PL TO MARKA WYBORNICH JAJ Z CHOWU EKOLOGICZNEGO, WOLNEGO WYBIEGU, ŚCIÓŁKOWEGO, A TAKŻE ZNOSZONYCH PRZEZ KURY ZIELONONÓŻKI.

WIĘCEJ PRZEPISÓW ZNAJDZIESZ NA:

EGGSPERCI.PL