



Бургер с тунцом и маринованными огурчиками



Ингредиенты

◦ Огурцы маринованные Bonduelle	1/2 банки (340г)
◦ Перец	по вкусу
◦ Булочки	2 шт.
◦ Помидоры	1 шт.
◦ Филе тунца	400 г
◦ Лук красный	1 шт.
◦ Соус соевый	2 ст. л.
◦ Салат айсберг	1/2 кочана
◦ Масло оливковое	2 ст. л.
◦ Уксус бальзамический темный	2 ст. л.
◦ Соль	по вкусу

Способ приготовления:



30 мин



2 порции



120 ккал

1. Лук нарежьте крупными кольцами, залейте уксусом и оставьте мариноваться.

2. Филе тунца мелко порубите, добавьте соевый соус, соль и перец. Фарш перемешайте и поставьте на 10 минут в морозильную камеру.

3. Сформируйте из фарша две котлеты и обжарьте с двух сторон в разогретом на сковороде оливковом масле до готовности.

4. Помидор и огурчики нарежьте кружками.

5. Булочки разрежьте вдоль пополам, слегка подсушите в разогретой духовке.

6. На нижнюю часть булочки выложите лист салата, на него — рыбную котлету, затем кольца лука, огурчики и кружок помидора. Накройте другой половинкой хлеба. Точно так же соберите второй бургер.



Совет

Половинки булочки для бургера лучше всего вначале обжарить в тостере, на гриле или в духовке - так

булочка приобретет прекрасный аромат, а сделать ее опять мягкой вы сможете с помощью соуса, томата и сока от котлеты.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>