

ΕΝΕΡΓΕΙΑ: 376KCAL
ΛΙΠΑΡΑ: 15,6GR
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ: 2,4GR
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ: 11,4GR
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΣΑΚΧΑΡΑ: 5,9GR
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΕΔΩΔΙΜΕΣ ΙΝΕΣ: 3,3GR
ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ: 49,4GR

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ: 5 ΛΕΠΤΑ
ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ: 40 ΛΕΠΤΑ
ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ: 2/5
ΜΕΡΙΔΕΣ: 2

4 μανιτάρια μεγάλα portobello
2κ.σ. ελαιόλαδο
Λίγο αλάτι
Πιπέρι
Ρίγανη
350gr κιμά κοτόπουλο
1κ.σ ελαιόλαδο

1. Ξεφλουδίζουμε τα μανιτάρια και αφαιρούμε το κοτσάνι τους
2. Τοποθετούμε τα μανιτάρια σε ταψί με αντικολλητικό χαρτί, προσθέτουμε απο πάνω 2κ.γ ελαιόλαδο, αλατι, πιπέρι & ρίγανη. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200οC, στις αντιστάσεις για 30-35'.
3. Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι στον κιμά και πλάθουμε δύο μπιφτέκια. Τα τοποθετούμε σε αντικολλητικό τηγάνι με 1κ.σ ελαιόλαδο και ψήνουμε σε μέτρια φωτιά γυρνώντας τα απο ολές τους τις πλευρές ώστε να ψηθούν ομοιόμορφα.
4. Στήνουμε το burger βάζοντας στην βάση το μανιτάρι, απο πάνω μαρούλι, το μπιφτέκι, ντομάτα, κρεμμύδι και κλείνουμε με το άλλο μανιτάρι

BURGER ΜΑΝΙΤΑΡΙΟΥ



KEEP
EAT
HEALTHY