

# Burgery z łososia



Autor: **granita**  
Przepisów: 123 Ocena: 2243



3-4 os.



15 min



średnie



przystępne



## Składniki:

- łosos z puszki, około 200g
- bialko, 1 sztuka
- bulka tarta, 1/2 szklanki
- jogurt naturalny, 1/4 szklanki
- cumin, 1/4 łyżeczki
- papryczka jalapeno posiekana, 1/2 sztuki
- cebula posiekana, 2 łyżki
- salata zielona, 4 liście
- bulka pełnoziarnista (lub biała jak kto woli), 4 sztuki
- pomidory, 4 plastry
- majonez light, 1 łyżka
- smietana light, 1 łyżka
- swieza koledra posiekana, 2 łyżki
- sok z cytryny, 1 łyżeczka
- awokado(miekkie), 1 sztuka
- sol, pieprz

## Sposób przygotowania:

- 1 Z 7 pierwszych składników+ sol i pieprz wyrobic rybna mase. Uformowac 4 okragle kotlety. Awokado obrac i rozgniesc widelcem na papke. Dodac smietane, majonez, sok, sol, pieprz i koledre. Grillowac burgery okolo 6-7 min z kazdej strony. Przekrojone bulki posmarowac kremem z awokado, nalozyc pomidora, burgera i salate

## Twoje notatki do przepisu: