



## Görög sajtburger

### Hozzávalók

- 4 db paradicsom
- 1 db tojás
- 150 g kígyóuborka
- 4 ek zsemlemorzsa
- 2 ek olaj
- 200 g Feta sajt
- 4 db hamburger zsemle
- 1 fej lilahagyma
- 400 g darált pulykahús
- 1 tasak MAGGI Gyros alap

### Elkészítés

1. A feta sajtot 4 szeletre vágjuk, megkenjük fűszeres olajjal és a hűtőbe rakjuk.
2. A zöldségeket vékonyra szeleteljük, tányérra készítjük.
3. A pulykahúst, a tojást, 2 evőkanál zsemlemorzsát és a gyros alapot elkeverjük, 4 részre osztjuk.
4. A maradék két evőkanál zsemlemorzsát egy lapos tányérra szórjuk, ezen formázzuk az ujjnyi vastag húspogácsákat, hogy ne ragadjanak, és vékonyan egyenletesen bevonja őket a morzsa.
5. Grill- vagy teflonserpenyőben, először erősebb lángon, kevés olajon oldalanként 3-4 perc alatt átsütjük a húst, közben átmelegítjük a hamburgerzsemléket is.
6. Ahogy a húspogácsák megsültek, összeállítjuk a hamburgereket úgy, hogy a hús fölé rakjuk a bepácolt feta sajtot, majd ízlés szerinti zöldséggel koronázzuk.

#### Tápérték adatok

Szénhidrát	87.35 g
Energia	652.31 kcal
Zsír	15.8 g
Fehérje	38.16 g
Telített zsírok	3.87 g

🕒 50 Perc

⊕ 4 adag