

Бургер из помидора



На 100 грамм:
Калорийность: **106,51 ккал.**
Белки: **10,02 г.**
Жиры: **6,51 г.**
Углеводы: **2,18 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/burger-iz-pomidora/>

Ингредиенты:

- 4 больших помидора
- 450 г говяжьего фарша
- 1/4 чайной ложки молотого перца
- 2 столовых ложки йогурта
- 2 чайных ложки сока лимона
- 1/4 чайной ложки тмина

Приготовление:

Разрежьте помидоры горизонтально. Вилкой или ложкой выскоблите внутренности помидора. Перемешайте до однородной массы йогурт, сок лимона и тмина.

Добавьте в фарш молотый перец и чили перец. Разделите фарш на 4 равных части и обжарьте котлетки с обеих сторон.

В это время обжарьте половинки помидоров стороной среза до коричневатого состояния (2-3 минуты). Переверните и обжарьте с другой стороны около 20 секунд. Сложите бургеры: на одну половинку помидора выложите котлету, 2 столовых ложки соуса и закройте второй половиной.