

Бургер пп



На 100 грамм:
Калорийность: **122 ккал.**
Белки: **13 г.**
Жиры: **2,5 г.**
Углеводы: **11,3 г.**

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

Ингредиенты:

- для булочек (ингредиенты на 3шт)
- мука пшеничная ц/з 120г
- мука кукурузная 80г
- кефир 120мл
- творог 80г
- яйцо
- разрыхлитель 1/2ч.л , соль щепотка
- подсластитель совсем капелюшку

Приготовление:

Смешать все ингредиенты и вымесить тесто сформировать 3 круглые булочки на каждой сделать продольные надрезы.

Смазать яичным желтком обсыпать кунжутом запечь при 180градусах 40мин и оставить остывать в выключенной духовке, переложив на решётку ..

Начинка для 1 бургера:

Обжариваем куриное филе в специях 100г (брала филе бедра).

Нарезаем огурец и редис (или что душе угодно).

Разрезаем булочку вдоль , сверху на каждую половинку кладём сыр ломтиками 30г и на сковороде даём ему расплавиться , под крышкой (сыром вверх) .

На каждую половинку лист салата сверху на каждую половинку соус (йогурт 2ч.л, горчица 1/3ч.л, сок лимона 1ч.л., чеснок сухой).

Сверху овощи на одну из половинок кладём готовое филе и складываем.

Булочки.