

# Гамбургеры



На 100 грамм:  
Калорийность: **161.2 ккал.**  
Белки: **7.97 г.**  
Жиры: **6.44 г.**  
Углеводы: **17.62 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/gamburgery/>

Да-да, они тоже могут быть полезными (или по крайней мере, невредными)

## Ингредиенты:

- круглые булочки - 2 шт
- говяжий фарш - 150 г
- томат - 1 шт
- сыр - 40 г
- листья салата - 1 шт
- красный лук - 1 шт
- несладкий йогурт - 100 г
- горчица - 1 ст.л
- соус чили - 1 ст.л
- растительное масло
- соль, перец

## Приготовление:

Для приготовления соуса смешать горчицу, йогурт, соус чили.

Фарш посолить, поперчить, разделить на 2 части.

Придать фаршу форму лепешки толщиной 1 см.

Разогреть на сковороде масло и обжарить каждую лепешку до образования корочки.

Выложить на нижнюю часть булочки сыр, говяжью лепешку, томат, порезанный кружочками, кольца лука, соус, листья салата.

Сверху накрыть второй частью булочки.