



Burger de beignets à la viande de boeuf

ingrédients

- FERME DE PEPPERIDGE, Pains à Hamburger de blé entier à 100%
- g Boeuf, Nouvelle-Zélande, importé, fabrication de boeuf, cru
- à thé Épices, origan, séché
- Œuf, jaune, cru, frais
- à thé Ail cru
- à thé Poivre noir
- bouquet Laitue
- Médiuns Tomates fraîches
- Moyen Oignons, crus
- des tranches Fromage, faible en gras, cheddar ou colby
- à soupe Vinaigrette, type mayonnaise et mayonnaise, faible en calories
- à soupe Pâte de tomate
- MAGGI Tablette 24(60X10g) N2 SN

préparation

1. Mélangez le bœuf haché avec l'origan, le jaune, l'ail, le poivre noir, le comprimé MAGGI Tablette et laissez mariner au réfrigérateur pendant 10 minutes.
2. Façonner la viande hachée avec un emporte-pièce rond et la faire griller sur un grill préchauffé pendant 3 à 5 minutes des deux côtés puis ajouter la tranche de fromage.
3. Coupez le bofrot en deux égales, placez la laitue sur une moitié, ajoutez dessus une tranche de tomate et d'oignon. Ajouter la galette de bœuf grillée avec le fromage.
4. Arroser de cocktail mayochup et déposer l'autre moitié dessus.
5. Burger de bœuf Bofrot prêt à servir.

Nutrition

Les glucides	8,85 g
Énergie	105,37 kcal
Les graisses	3,54 g
Fibre	1,67 g
Protéine	10,21 g
Graisses saturées	1,59 g
Sodium	688,51 mg
Les sucres	3,4 g

23 Minutes

6