





## Burger bez bułki z dipem awokado

 stopaa

Polecane na: [danie główne](#)

### Warto wiedzieć:

 60 min

 łatwy

 1 porcja

### Składniki:

mięso mielone z szynki - 250 g

papryczka chilli - 1/2 szt.

awokado - 1/2 szt.

sok z cytryny - 1 łyżeczka

sos sojowy - 1 łyżeczka

cebula - 1

oliwa z oliwek - trochę

mix sałat - trochę

pieczywo chrupkie żytnie - trochę

ketchup (najlepiej domowy lub bio)  
- trochę

sól, pieprz - do smaku

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Do mięsa dodać sól, pieprz i pół drobno pokrojonej papryczki chili. Wymieszać, uformować dwa kotlety i odłożyć do lodówki (im dłużej tym lepiej, u mnie cała noc).

**KROK 2:** Gdy mięso będzie gotowe do smażenia, zrobić dip z awokado. Połowę rozgnieść widelcem, dodać sok z cytryny i sos sojowy, wszystko wymieszać.

**KROK 3:** Mięso smażyć na rozgrzanej patelni, na dużym ogniu (ważne, aby zachować soczystość mięsa). Po ok 3 minutach przewrócić na drugą stronę. Po kolejnych 3 minutach zmniejszyć ogień i smażyć aż środek będzie zrobiony.

**KROK 4:** Cebulę pokroić w talarki i smażyć na oliwie na dość małym ogniu pod przykryciem, często mieszając, do czasu aż zmięknie.

**KROK 5:** Na talerz wyłożyć mix sałat oraz inne warzywa (ja niestety nic więcej nie miałam :D). Położyć kromkę chrupkiego pieczywa żytniego, dodać odrobinę ketchupu, na to ułożyć mięso, dip i cebulę.  
Smacznego!