Panierowane burgery drobiowe na sałacie z olejem sezamowym Bio Planete

Marciula

Polecane na: **danie główne, lunchbox, przystawki i przekąski**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

40 min

4 porcje

Składniki:

- mięso mielone drobiowe - 500 g
- cebula - 1 szt.
- oliwa - 5 łyżka
- sól - do smaku
- pieprz - do smaku
- bułka tarta - 1/2 szklanka
- mix sałat - 200 g
- papryka żółta - 1/2 szt.
- papryka czerwona - 1/2 szt.
- natka - 2 łyżka
- olej sezamowy Bio Planete - 3 łyżeczka
- jaja - 2 szt.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Mięso mielimy razem z cebulą , przekładamy do miski i dodajemy pieprz, sól i trochę oliwy lub oleju. Wyrabiamy tak, aby wymieszać składniki.

KROK 2: Formujemy burgery (można je smażyć na patelni grillowej) ja w tym przypadku panierowałam w bułce i jajku jak kotlety mielone

KROK 3: Smażymy burgery na średnim ogniu.

KROK 4: Mix sałat mieszamy z pokrojoną w drobna kostkę papryką, skrapiamy obficie olejem sezamowym Bio Planete, doprawiamy do smaku, posypujemy natka lub innymi ulubionymi ziołami i podajemy z burgerem oraz tostami - Smacznego!