



## برغر اللحم البقري والفطر

عدد الحصص 6 | مدة التحضير 20 دقيقة | الوقت الإجمالي 30 دقيقة

الأدوات: مقلاة متوسطة الحجم؛ بولة مزج كبيرة  
أدوات الطهي: هراسة بطاطس أو شوكة، ملعقة خلط، أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

### المكونات

ملعقتان صغيرتان من زيت الزيتون أو الزيت النباتي، على مرحلتين  
12 أونصة من الفطر، مقطّع إلى قطع بحجم ربع بوصة  
8 أونصات من اللحم البقري المفروم (85% أو أقل دهناً)  
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود  
ثمن ملعقة صغيرة من الملح  
بيضتان كبيرتان  
نصف كوب من فُتات الخبز المُتبّل  
ملعقتان كبيرتان من صلصة وورسسترشاير  
6 أرغفة قمع كامل محمصّة

## التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والخضروات.
2. أضف ملعقة صغيرة من الزيت إلى مقلاة متوسطة الحجم على نارٍ متوسطة إلى عالية. يُضاف الفطر ويُطهى حتى يصبح طرياً، لمدة 5 دقائق تقريباً. يُرفع من المقلاة ويوضع في بولة مزج كبيرة، ويُترك ليبرد لمدة 5 دقائق تقريباً.
3. يُهرس الفطر بهرّاسة البطاطس أو الشوكة حتى يتحول إلى قطع صغيرة ويُترك ليبرد.
4. أضف اللحم البقري والفلفل الأسود والملح والبيض وفُتات الخبز، وأضف صلصة وورسترشاير إلى البولة مع الفطر، واخلط المكونات حتى تمتزج بالتساوي. شكّل من الخليط 6 فطائر متساوية الحجم.
5. أضف ملعقة الزيت الصغيرة المتبقية إلى المقلاة. سخن المقلاة أولاً إلى حرارة متوسطة إلى عالية.
6. تُطهى شطائر البرغر ما بين 5 إلى 7 دقائق على كل جانب حتى تصل درجة حرارتها الداخلية إلى 160 درجة فهرنهايت.
7. تُقدّم شطائر البرغر على أرغفة قمح كامل محمصة.

### معلومات تغذوية:

الصوديوم 450 ملجم

إجمالي الدهون 9 جم

السرعات الحرارية 260

البروتين 17 جم

إجمالي الكربوهيدرات 28 جم