



برغر اللحم البقري والفطر

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

التعليمات

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 فئات الخبز المتبل
ملعقتان كبيرتان من صلصة وورسترشاير
6 أرغفة قمع كامل محمص

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 بهراسة البطاطس أو الشوكة حتى يتحول إلى قطع صغيرة ويُترك ليبرد.
4. أضف اللحم البقري والفلفل الأسود والملح والبيض وفئات 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 قمع كامل محمص.

معلومات تغذوية:

السعرات الحرارية 260
إجمالي الدهون 9 جم
الصوديوم 450 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 28 جم
البروتين 17 جرام