

Hovězí burger s karamelizovanou červenou cibulkou

Celkový čas vaření **40 min.** 40 min. Doba přípravy

Nutriční hodnoty (na porci):
3.356 kJ / 802 kcal

Tuky: **46,2 g** Bílkoviny: **35,9 g**
Sacharidy: **59,8 g**

INGREDIENCE

4 Porce

- 2 polévkové lžíce** olivového oleje
- 2** Kousek másla
velké červené cibule,
nakrájené na tenké
plátky
- 2 polévkové lžíce** světlého třtinového
cukru
- 500 g** kvalitního hovězího
mletého masa
- 2 polévkové lžíce** jemně nasekané čerstvé
petrželky
- 2 polévkové lžíce** jemně nasekaného
čerstvého tymiánu
- 8 polévkové lžíce** Kikkoman Teriyaki
omáčka s pečeným
česnekem
- 1** malá hlávka čekanky
radicchio, nakrájená na
jemné proužky
- 4** brioškové burgerové
housky, rozkrojené a
opečené řeznou stranou
dolů
- 2** avokáda, nakrájená na
plátky

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Rozehřejte 1 lžici oleje s máslem na mírném ohni na pánvi. Přidejte nakrájenou cibuli a cukr. Za občasného míchání restujte asi 30 minut, dokud cibule nezměkne a nezkaramelizuje. Ochutte solí a pepřem.

Krok 2

Mezitím smíchejte mleté maso s petrželkou a tymiánem. Osolte a opepřete. Vytvarujte 4 burgery. Jakmile je cibule hotová, vyjměte ji z pánve a udržujte v teple. Pánev vytřete papírovou utěrkou, přidejte zbývající olej a opečte burgery 3–4 minuty z každé strany. Poté přidejte Kikkoman Teriyaki česnek a nechte ještě několik minut dusit, přičemž je pravidelně potřete omáčkou, aby získaly bohatou chuť.

Krok 3

Na spodní část opečené briošky dejte trochu nakrájeného salátu radicchia, poté burger, lžici zbylé teriyaki omáčky, vrstvu karamelizované cibule a plátky avokáda. Přiklopte horní částí housky.

Krok 4

Pro BBQ variantu: Potřete burgery olejem a grilujte je 3–4 minuty z každé strany (podle intenzity žáru). Na závěr potřete teriyaki omáčkou a nechte ještě chvíli grilovat.