Kuřecí burger s avokádem, červenou cibulí a gorgonzolou

Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 1h 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 1h 30min , Porce: **4**

1382 kalorií , **5 g** cukrů , **27 g** tuků , **131 g** bílkovin

Autor: Sonia005

Odkaz: https://srecepty.cz/kureci-burger-s-avokadem-cervenou-cibuli-a-gorgonzolou

Příprava

Kuřecí prsa nakrájíme na kousky, cibuli na menší kousky a společně nasekáme v mixéru nahrubo. K masu přidáme hořčici, 2 lžíce zakysané smetany, 1 lžíci kečupu a většinu citronové šťávy. Osolíme, opepříme a dobře promícháme. Navlhčíme si ruce a ze směsi vytvoříme čtyři burgry. Na hodinu je vložíme do lednice, aby ztuhly. Červenou cibuli nakrájíme na tenké plátky a v misce zakápneme citronovou šťávou a odstavíme. Pánev rozehřejeme a potřeme ji olejem. Burgry opečeme nejméně 5 minut po každé straně, aby na povrchu zezlátly a dobře se propekly i uvnitř. Rozehřejeme gril v troubě na nejvyšší teplotu. Housku rozkrojíme, spodní část potřeme zbylou zakysanou smetanou, poklademe dobře omytými salátovými listy. Na ně položíme burgry, nakrájené plátky avokáda, cibuli a kousky gorgonzoly. Vše přesuneme na plech a vložíme na pár minut pod gril, až se sýr rozpustí. Podáváme přiklopené druhou částí housky.

Ingredience

- 500 g kuřecích prsou
- 1 cibule
- 1 lžička Dijonské hořčice
- 150 g zakysané smetany
- 1 lžíce kečupu
- šťáva z jednoho citronu
- 1 červená cibule
- 1 lžíce slunečnicového oleje
- 4 kulaté housky
- 8 listů různých salátů
- 1 avokádo
- 80 g gorgonzoly
- sůl a pepř dle chuti

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Finančně nenáročné, Maso, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod, Svačinka