KIKKOMAN

Marhaburger karamellizált vöröshagymával

Teljes idő **40 perc.** **40 perc.** előkészítési idő

Tápértékek (adagonként):
3.356 kJ / 802 kcal

Zsír: **46,20 g** Fehérje: **35,90 g**
Szénhidrát: **59,80 g**

HOZZÁVALÓK

4 Adagok

2 ek.	olívaolaj
	darabka vaj
2	nagy vöröshagyma, vékony szeletekre vágva
2 ek.	világos barna cukor
500 g	minőségi darált marhahús
2 ek.	finomra vágott friss petrezselyem
2 ek.	finomra vágott friss kakukkfű
8 ek.	Kikkoman Teriyaki wok szósz pirított fokhagymával
1	kis fej vörös cikória, felcsíkozva
4	db briós burgerzsemle, félbevágva és megpirítva
2	avokádó, felszeletelve

ELKÉSZÍTÉS

Lépések 1

Egy serpenyőben alacsony hőfokon felhevítjük az olaj felét és a vajat. Hozzáadjuk a hagymát és a cukrot, majd kb. 30 percig, gyakran kevergetve karamellizáljuk, amíg puha és aranybarna lesz. Sóval, borssal ízesítjük.

Lépések 2

A darált húst összekeverjük a petrezselyemmel, kakukkfűvel, sóval és borssal, majd 4 pogácsát formázunk. A karamellizált hagymát félretesszük, a serpenyőt kitöröljük, hozzáadjuk a maradék olajat, és a húspogácsákat oldalanként 3–4 percig sütjük. Hozzáadjuk a teriyaki wok szószt, és még pár percig, locsolgatva sütjük.

Lépések 3

Az alsó zsemlefélre vörös cikóriát teszünk, ráhelyezzük a húspogácsát, meglocsoljuk a szósszal, majd ráhalmozzuk a karamellizált hagymát és az avokádószeleteket. A felső zsemlével lezárjuk.

Lépések 4

BBQ-hoz: a húspogácsákat olajjal megkenve oldalanként 3–4 percig grillezzük, majd teriyaki szósszal kenegetve még pár percig sütjük.