Fit burger z grilla

Składniki

Składniki na kotlety do fit burgerów (6 porcji)

1 kg	mięsa mielonego z filetów kurczaka
6	bułek pełnoziarnistych
3	małe marchewki
1	pęczek natki pietruszki
4	łyżki siemienia lnianego
4	łyżki płatków drożdżowych nieaktywnych
4	ząbki czosnku
2	łyżeczki soli
	świeżo mielony pieprz do smaku

Dodatki do fit burgerów

1	sałata rzymska
3	ogórki małosolne (lub konserwowe)
2	pomidory
1	duża czerwona cebula
1	opakowanie kiełków koniczyny (lub dowolnych)

Składniki na majonez wegański

1	puszka ciecierzycy (będzie nam potrzebna odsączona woda z puszki)
1	szklanka oleju z pestek winogron
2	łyżeczki soku z cytryny
2	łyżeczki płatków drożdżowych nieaktywnych
0,5	łyżeczki soli
	świeżo mielony pieprz

Dodatkowo

olej (do natłuszczenia rąk)
ketchup lub passata (do posmarowania górnej części bułki)
blender do przygotowania majonezu wegańskiego

Przygotowanie:

1. Przygotuj wszystkie składniki do wykonania fit burgerów z grilla w wersji z filetem z kurczaka.

2. Marchewki obierz i zetrzyj na tarce na najmniejszych oczkach.

3. Natkę pietruszki pokrój drobno.

4. Przygotuj składniki: mielone mięso z kurczaka, startą marchewkę, pokrojoną pietruszkę, 4 ząbki czosnku przeciśnięte przez praskę, siemię lniane i nieaktywne płatki drożdżowe. Płatki drożdżowe nadadzą nam delikatny serowy posmak oraz zagęszczą mięso.

5. Wszystkie składniki na fit burgery wymieszaj ze sobą.

6. Wymieszane mięso z kurczaka dopraw solą i świeżo mielonym pieprzem.

7. Dłonie natłuść olejem, dzięki temu mięso nie będzie się do nich kleiło. Uformuj kotlety do **fit burgerów** – z podanej ilości mięsa powinieneś otrzymać około 6 kotletów, w zależności, jakiej grubości i wielkości chcesz je przygotować.

8. Ruszt grilla elektrycznego rozgrzej do **200 stopni**.

9. Uformowane mięso na fit burgery układaj na rozgrzanym do **200 stopni** ruszcie. Grilluj pod zamkniętą pokrywą przez **7 minut**.

10. Po tym czasie podnieś pokrywę grilla i umieść na ruszcie na około **2 minuty** przekrojone połówki bułek, aby stały się chrupiące. W tym czasie odwróć mięso do burgerów na drugą stronę i grilluj przez kolejne **7 minut** (czas grillowania może być nieco dłuższy/krótszy w zależności od tego, jakiej grubości są kotlety na fit burgery).

11. W tym czasie pokrój czerwoną cebulę w krążki.

12. Pokrój ogórki małosolne (poza sezonem możesz użyć ogórków konserwowych lub kiszonych).

13. Pokrój pomidory w talarki.

14. Przygotuj majonez wegański: odsączoną wodę z ciecierzycy przelej do wysokiego naczynia, dodaj nieaktywne płatki drożdżowe, sól, pieprz i 2 łyżeczki cytryny. Ubijaj chwilę blenderem na najwyższych obrotach, aby uzyskać piankę.

15. Do przygotowanej pianki z wody ciecierzycy wlewaj powoli olej z pestek winogron. Cały czas ubijaj blenderem – majonez szybko zgęstnieje (jeśli majonez nie zgęstniał od razu, schowaj go do lodówki na kilkanaście minut i ubijaj znowu).

16. Majonezem posmaruj spód przypieczonej bułki.

17. Na tak przygotowany spód układaj dodatki: sałatę rzymską, gotowy kotlet z kurczaka, czerwoną cebulę, pomidory, ogórki, kiełki koniczyny. Górę bułki możesz posmarować ketchupem lub passatą pomidorową. Złóż całość.

18. **Fit burger z grilla gotowy!**