

برجر اللحمه



المكونات

- غ لحم الغنم، مقطعاً
- مغلف خلطة البرجر من ماجي ®
- قطع خبز برجر
- أوراق خس
- شرائح طماطم
- شرائح رقيقة بصل
- شرائح جبنة
- م ك صلصة الباربيكيو أو المايونيز
- م ك كاتشب حار

إعداد

1. يضاف محتوى مغلف خلطة البرجر من ماجي ® إلى نصف كيلو لحم مفروم وتعجن جيداً حتى يصبح الخليط متجانس وتترك لمدة خمس دقائق في الثلاجة.
2. يشكل خليط البرجر على هيئة وحدات مستديرة (4 قطع).
3. تسوى وحدات البرجر في مقلاة مدهونة بالزيت على نار متوسطة أو تشوى على شواية حسب الرغبة.

10 الدقائق

	18.14 غ	Carbohydrates
4	391.35 كيلو سعرة حرارية	Energy
	21.25 غ	Fats
	82.0 غ	Fiber
	31.9 غ	Protein
	26.6 غ	Saturated Fats
	451.13 مغ	Sodium
	1.3 غ	Sugars