

AvoBurger su jautiena



Gaminimas

Sausai brandintos jautienos paplotėlius palaikykite kambario temperatūroje bent 30 minučių, apibarstykite druska ir pipirais bei kepkite po 1,5 - 2 minutes iš abiejų pusių. Nevartykite daugiau nei vieną kartą! Iškepe palikite mėsą "pailsėti" 2 minutes ant šviesinio popieriaus ir sluoksniuokite mėsainį: avokadas, salota, mėsa, padažas (*natūralus jogurtas sumaišytas su citrinos sultimis*), ridikėlių daigai, avokadas, chia sėklos pabarstymui.

Už receptą ir nuotraukas dėkojame: [Monika OLIV](#)

[Atgal į receptų sąrašą](#)



INGREDIENTAI

2x150 g	Kitchen me sausai brandintos jautienos mėsainis burgeriams
4 vnt.	avokadas
mėgiamų	salotų
pagal poreikį	ridikėlių daigų
4 v.š.	natūralaus jogurto
šlakelio	citrinos sulčių
pagal poreikį	Chia sėklų
pagal skonį	Druskos ir pipirų