



Fitness burger

Przepis ze strony ZOTT

Składniki:

(dla 4 osób):

- 1 pomidor,
- 1/2 cebuli ,
- 20 g rukoli,
- 1 opakowanie Zottarelli light 125 g,
- 2 małe filety z piersi kurczaka,
- sól, pieprz,
- 1 łyżka oleju słonecznikowego,
- 4 bułki żytnie tostowe,
- 2 łyżki naturalnego sera białego.

Przepis:

1. Pomidory umyć, wyciąć szypułki i pokroić w plasterki. Cebulę obrać i pokroić w paski. Rukolę oczyścić, umyć i odsączyć. Kulki Zottarelli odsączyć i pokroić w plasterki. Filety z piersi kurczaka umyć, osuszyć, przekroić wzdłuż na pół, doprawić solą i pieprzem.

2. Mięso smażyć na patelni na rozgrzanej oliwie z oliwek ok. 5–6 minut lub przyrządzić na grillu. Bułki upiec w tosterze i przekroić na połowy. Dolną połowę posmarować białym serem, obłożyć cebulą i pierś z kurczaka. Na nie położyć plasterki Zottarelli, pomidor i rukolę, przykryć górną częścią bułki żytniej.