



# BURGER

*Stories*



EAT WITH D

SUPER DELICIOUS  
**CHICKPEA BURGER**



EAT WITH D

SUPER DELICIOUS  
**CHICKPEA BURGER**

Η συνταγή αυτή περιέχει μπιφτέκια ρεβιθιού, τα οποία είναι μία πολύ έξυπνη και άκρως υγιεινή επιλογή για τις φορές που θέλετε να αποφύγετε την κατανάλωση μπιφτεκιού από κρέας. Δεν περιέχει αλεύρι και αυγά και γίνεται πανεύκολα με υλικά που έχετε στο σπίτι σας.



EAT WITH D

SUPER DELICIOUS  
**CHICKPEA BURGER**

**Υλικά για 6 μπιφτέκια:**

400γρ.ρεβίθια σε κονσέρβα

½ φλ. βρώμη

2-3 καρότα, τριμμένα

1 κρεμμύδι, κομμένο σε  
κυβάκια

3 σκελίδες σκόρδο,  
ψιλοκομμένο

1/3 φλ. κόλιανδρο

1 κσ. σάλτσα ντομάτας

1 κσ. ελαιόλαδο

1 ½ κγ. πάπρικα, τσίλι

Αλάτι, πιπέρι

**Υλικά για τα burgers:**

6 ψωμάκια για burger

1 αβοκάντο, λιωμένο

1 ντομάτα, κομμένη σε φέτες

1 κρεμμύδι, κομμένο σε φέτες

3 κσ. μαγιονέζα light



## SUPER DELICIOUS

# CHICKPEA BURGER

### Οδηγίες:

1. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 190οC.
2. Σε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά προσθέτουμε το ελαιόλαδο, το κρεμμύδι σε κυβάκια και τα τριμμένα καρότα. Μαγειρεύουμε για 5 λεπτά περίπου, ανακατεύοντας συχνά.
3. Προσθέτουμε το ψιλοκομμένο σκόρδο και σοτάρουμε για άλλο 1 λεπτό.
4. Μεταφέρουμε το μείγμα από το τηγάνι και όλα τα υπόλοιπα υλικά για τα μπιφτέκια σε ένα μπλέντερ και χτυπάμε μέχρι να σχηματιστεί ένα λείο μείγμα.
5. Χωρίζουμε το μείγμα σε 6 μπάλες, τις πλάθουμε με τα χέρια σε σχήμα μπιφτεκιού και τις τοποθετούμε σε ένα ταψί με αντικολλητικό χαρτί.
6. Ψήνουμε για 30 λεπτά, αναποδογυρίζοντας τα μπιφτέκια μία φορά στο μισό χρόνο.
7. Στο ίδιο ταψί ψήνουμε για 2-3 λεπτά τα ψωμάκια.
8. Σερβίρουμε βάζοντας στο κάτω ψωμάκι το μπιφτέκι, λίγο αβοκάντο, 1 φέτα ντομάτα, λίγο κρεμμύδι.
9. Αλείφουμε στο πάνω ψωμάκι λίγη μαγιονέζα και καλύπτουμε το υπόλοιπο burger.

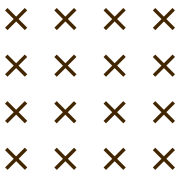


*The Best*  
**SALMON BURGER**



**EAT WITH D**





# *The Best* **SALMON BURGER**

Μια πρωτότυπη και υγιεινή συνταγή για burger με σολομό αυτή τη φορά, ένα ψάρι με υψηλή περιεκτικότητα σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα και πρωτεΐνη.



EAT WITH D



x x x x  
x x x x  
x x x x  
x x x x

# The Best SALMON BURGER

## Υλικά για 3-4 burgers:

500 γρ. σολομό, φρέσκο  
χωρίς κόκκαλα  
1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο  
2 κσ. χυμό λεμονιού  
1 φλ. άνηθο, ψιλοκομμένη  
½ φλ. φρυγανιά, τριμμένη  
½ κσ. μουστάρδα  
3-4 ψωμάκια για burger  
1 ντομάτα σε φέτες  
3-4 φύλλα μαρουλιού  
Αλάτι, πιπέρι

## Για τη sauce γιαουρτιού:

¾ φλ. στραγγιστό γιαούρτι  
1 κσ. χυμό λεμονιού  
1 σκελίδα σκόρδου, λιωμένη  
¼ φλ. άνηθο, ψιλοκομμένο  
1 ½ κσ. ελαιόλαδο  
Αλάτι



x x x x  
x x x x  
x x x x  
x x x x

EAT WITH D



# *The Best* **SALMON BURGER**

x x x x  
x x x x  
x x x x  
x x x x

## Οδηγίες:

1. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200οC.
2. Ρίχνουμε τον σολομό στο μπλέντερ και χτυπάμε μέχρι να γίνει σαν κιμάς.
3. Μεταφέρουμε τον σολομό σε ένα μπολ, προσθέτουμε το κρεμμύδι, τον χυμό λεμονιού, τον άνηθο, την μουστάρδα, αλάτι και πιπέρι.
4. Ανακατεύουμε καλά και χωρίζουμε το μείγμα σε 2 μπιφτέκια.
5. Σε ένα ταψί βάζουμε αντικολλητικό χαρτί, ψήνουμε τα ψωμάκια για 2 λεπτά από κάθε πλευρά και τα αφήνουμε στην άκρη.
6. Στο ίδιο ταψί ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο τα μπιφτέκια και ψήνουμε για 10 λεπτά από κάθε πλευρά.
7. Ετοιμάζουμε τη sauce γιαουρτιού ανακατεύοντας απλά όλα τα υλικά μαζί σε ένα μπολ.
8. Στο κάτω ψωμάκι αλείφουμε λίγη sauce γιαουρτιού, βάζουμε το μπιφτέκι σολομού, μία φέτα ντομάτα, λίγο μαρούλι και καλύπτουμε με το άλλο ψωμάκι.

x x x x  
x x x x  
x x x x  
x x x x

EAT WITH D



# SPECIAL PORTOBELLO BURGER



EAT WITH D

# SPECIAL PORTOBELLO BURGER

Μία veggie εκδοχή που δεν έχει τίποτα να ζηλέψει από το κλασικό burger! Ταμανιτάρια portobello είναι ένα εξαιρετικό υποκατάστατο κρέατος που μπορείτε να επιλέξετε αν θέλετε να μειώσετε τις θερμίδες του γεύματός σας ή να περιορίσετε την κατανάλωση κόκκινου κρέατος.



EAT WITH D

# SPECIAL PORTOBELLO BURGER

## Υλικά για 4 burgers:

4 μανιτάρια portobello

2 κσ. light μαγιονέζα

2 κσ. pesto

1 κσ. σάλτσα σόγιας

2 κσ. ξύδι μπαλσάμικο

1 κσ. ελαιόλαδο

4 χοντρές φέτες κρεμμύδι

100γρ. μοτσαρέλα, κομμένη σε λεπτές φέτες

1 ψητή πιπεριά, κομμένη σε φέτες

4 ψωμάκια για burger



EAT WITH D

# SPECIAL PORTOBELLO BURGER

## Οδηγίες:

1. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200οC.
2. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το ξύδι μπαλσάμικο, τη σάλτσα σόγιας, το ελαιόλαδο και μαρινάρουμε ταμανιτάρια στο μείγμα, αφού προηγουμένως τα έχουμε καθαρίσει.
3. Σε ένα ταψί βάζουμε αντικολλητικό χαρτί και ψήνουμε την πιπεριά για περίπου 10 λεπτά.
4. Έπειτα ψήνουμε ταμανιτάρια για 5 λεπτά από τη μία μεριά και στη συνέχεια για άλλα 5 λεπτά από την άλλη.
5. Τα τελευταία λεπτά του μαγειρέματος ψήνουμε στο ίδιο ταψί για 2 λεπτά τη μοτσαρέλα και τις φέτες κρεμμυδιού.
6. Τελευταία ψήνουμε τα ψωμάκια για 2 λεπτά.
7. Φτιάχνουμε το burger με τα υλικά στη σειρά που θέλουμε. Ενδεικτικά: στο κάτω ψωμάκι αλείφουμε pesto, βάζουμε τομανιτάρι, τη μοτσαρέλα, το κρεμμύδι και την πιπεριά και καλύπτουμε με το πάνω ψωμάκι.