



Veggie cheese burger

Ingrédients

- g Burger végétarien GARDEN GOURMET 160g
- tranches Fromage bleu
- Oignons
- tomates
- Epis de maïs
- Pain à burger
- g Laitue
- El. d'huile d'olive

Préparation

1. Préchauffe le four à 180° C. Place les burgers végétariens sur une plaque de cuisson et laisse les cuire au four pendant 8 minutes. Ils peuvent également être cuits sur le gril.
2. Sors les burgers du four et place une tranche de fromage sur chaque burger. Remets les burgers avec le fromage au four pendant 3-4 minutes et place les petits pains au four pendant les 2 dernières minutes du temps de cuisson.
3. Fais chauffer l'huile dans une grande poêle et fais caraméliser les oignons (environ 5 à 10 minutes à feu doux).
4. Fais bouillir le maïs en épi dans une casserole d'eau bouillante pendant 5 à 8 minutes. Puis fais chauffer une poêle très fort, verse un peu d'huile sur le maïs puis fais le frire pendant une minute en tournant constamment.
5. Coupe les petits pains en deux. Dépose la laitue et les tomates sur une moitié de petit pain. Ajoute ensuite le hamburger avec le fromage sur le dessus, puis les oignons croustillants. Sers avec les épis de maïs.

🕒 40

⊕ 2 Portions

Kohlenhydrate	25.51 g
Energie	340.67 kcal
Fette	17.74 g
Protein	20.76 g