



## Burger végétarien sauce Teriyaki

### Ingrédients

- g Huile de tournesol pure THOMY
- g Huile de tournesol pure THOMY
- g Huile de tournesol pure THOMY
- Niveau cuillère à café Huile de tournesol pure THOMY
- g Huile de tournesol pure THOMY
- Niveau cuillère à café Huile de tournesol pure THOMY
- g Huile de tournesol pure THOMY
- Beutel Huile de tournesol pure THOMY
- oz Huile de tournesol pure THOMY

### Préparation

1. Épluchez et coupez en quartiers l'ananas. Découpez la tige dure dans le sens de la longueur et coupez le tout en petits cubes. Épluchez les oignons et coupez-les en cubes.
2. Couper l'avocat en deux, retirer le cœur et couper en lanières dans le sens de la longueur. Arroser de jus de citron vert et réserver. Lavez les tomates, retirez les racines et coupez-les en tranches.
3. Faites chauffer l'huile de tournesol dans une poêle et faites revenir les galettes de hamburger selon les instructions sur l'emballage.
4. Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une deuxième poêle, faites-y revenir l'oignon et les cubes d'ananas. Ajouter la pâte d'assaisonnement et faire frire pendant 3-4 minutes. Remuez de temps en temps.
5. Coupez les pains à hamburger en deux et faites-les chauffer au four selon les instructions sur l'emballage. Couvrir le bas de chaque rouleau de 3-4 tranches d'avocat. Déposer 1 tranche de tomate sur chacun, puis la galette de hamburger sur le dessus. Terminez avec 2-3 cuillères à soupe du mélange ananas-teriyaki avant de placer le dessus des rouleaux sur le dessus. Les frites de patates douces ont également bon goût.

Kohlenhydrate	525.78 g
Energie	2862.58 kcal
Fette	54.91 g
Protein	61.93 g



1