



# Burger τόνου

15'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

10'

Χρόνος  
Ψησίματος

4

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τα μπιφτέκια

- Σουρώνουμε τον τόνο. Πιέζουμε πολύ καλά με ένα κουτάλι ή τα χέρια μας μέχρι να φύγει όλη η υγρασία και τον μεταφέρουμε σε ένα μπολ.
- Βάζουμε τις βρασμένες πατάτες σε ένα μπολ και τις πιέζουμε με ένα πιρούνι ώστε να γίνουν σαν πουρές. Μεταφέρουμε στο μπολ με τον τόνο.
- Προσθέτουμε στο μπολ το ξύσμα και τον χυμό λεμονιού, τη φρυγανιά, την κάππαρη, το τζίντζερ και το τσίλι.
- **Ψιλοκόβουμε** τον άνηθο, τον δυόσμο, τον μαϊντανό και τα βάζουμε στο μπολ.
- Ψιλοκόβουμε το πράσινο μέρος από τα κρεμμυδάκια και τα βάζουμε στο μπολ μαζί με το αυγό, αλάτι και πιπέρι.
- Πλάθουμε πολύ καλά με τα χέρια μας και χωρίζουμε σε 4 μπιφτέκια.
- Τοποθετούμε ένα **αντικολλητικό τηγάνι** σε μέτρια προς δυνατή φωτιά.
- Προσθέτουμε 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο και βάζουμε τα μπιφτέκια.
- Ψήνουμε 2-3 λεπτά από κάθε πλευρά μέχρι να πάρουν χρώμα.

Για τη σύνθεση

- Τοποθετούμε το ίδιο τηγάνι στη φωτιά και προσθέτουμε 1 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Κόβουμε τα ψωμάκια στη μέση και τα βάζουμε στο τηγάνι ώστε να πάρουν χρώμα. Ψήνουμε 2 λεπτά και από τις δύο πλευρές.
- Βάζουμε σε όλες τις φέτες από το ψωμί 1 κ.γ. από τη **σάλτσα ταρτάρ**.
- Βάζουμε στη μία φέτα ένα μπιφτέκι τόνου, 1 φύλλο μαρουλιού και 1 φέτα ντομάτας.
- Καλύπτουμε με την άλλη φέτα από το ψωμί και σερβίρουμε.
- Ακολουθούμε την ίδια διαδικασία και για τα 4 burger.

## Συστατικά

Για τα μπιφτέκια

- 320 γρ. τόνο, σε κονσέρβα
- 250 γρ. πατάτες, βρασμένες
- Ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- χυμό λεμονιού, από 1/2 λεμόνι
- 2 κ.σ. φρυγανιά τριμμένη
- 1 κ.σ. κάππαρη, ξαλμυρισμένη
- 1 κ.γ. τζίντζερ, σε σκόνη
- 1 κ.γ. πιπεριά τσίλι, σε σκόνη
- 2 κ.σ. άνηθο
- 2 κ.σ. μαϊντανό
- 2 κ.σ. δυόσμο
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 1 αβγό
- αλάτι
- πιπέρι
- 3-4 κ.σ. ελαιόλαδο

Για το σερβίρισμα

- 4 ψωμί
- 400 γρ. [σάλτσα ταρτάρ](#)
- 4 φύλλα μαρουλιού
- 1 ντομάτα

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

240 Θερμίδες (kcal)	8.4 Λιπαρά (γρ.)	1.7 Κορ.Λίπη (γρ.)	17.0 Υδατ/κες (γρ.)
12%	12%	9%	7%
1.2 Σάκχαρα (γρ.)	23.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.5 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.4 Αλάτι (γρ.)
1%	46%	6%	23%