



Κατηγορίες Συνταγών / Κρέας

Cheeseburger

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

10'

Χρόνος
Ψησίματος

2-4

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε ένα **τηγάνι** σε χαμηλή φωτιά σοτάρουμε το μπέικον για περίπου 1-2 λεπτά από κάθε πλευρά.
- Χωρίζουμε τον κιμά σε 2 ίσα μέρη και πλάθουμε πολύ απαλά τα μπιφτέκια χωρίς να τα πιέσουμε καθόλου. Αλατοπιπερώνουμε μόνο την πάνω και την κάτω μεριά από το μπιφτέκι.
- Αφαιρούμε το μπέικον από το τηγάνι και τοποθετούμε τα 2 μπιφτέκια.
- Τα πατάμε απαλά με μια σπάτουλα, ίσα ίσα για να πάρουν σχήμα, και πασπαλίζουμε με 1 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Μόλις πάρουν χρώμα από τη μια πλευρά, τα γυρνάμε από την άλλη.
- Βάζουμε 1 φέτα τσένταρ πάνω σε κάθε μπιφτέκι και 1 φέτα μπέικον πάνω από το τσένταρ.
- Βγάζουμε τα μπιφτέκια από το τηγάνι και τα αφήνουμε στην άκρη.
- Κόβουμε τα ψωμάκια για burger στη μέση.
- Καθαρίζουμε το τηγάνι με ένα απορροφητικό χαρτί, βάζουμε 1 κ.σ. ελαιόλαδο και ψήνουμε τα ψωμάκια για λίγα δευτερόλεπτα, ίσα για να πάρουν χρώμα.
- Αφαιρούμε τα ψωμάκια από το τηγάνι.
- Στήνουμε το burger βάζοντας στη βάση του ψωμιού κέτσαπ, 1 φύλλο μαρουλιού, το μπιφτέκι με το τσένταρ και το μπέικον και 1 φέτα ντομάτας.
- Αλείφουμε το καπάκι με τη μαγιονέζα και κλείνουμε το burger.
- Στήνουμε και το δεύτερο burger και σερβίρουμε.

Συστατικά

- 2 φέτες μπέικον
- 350 γρ. κιμά μοσχαρίσιο, σπάλα
- αλάτι
- πιπέρι
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 φέτες τσένταρ
- 2 [ψωμάκια για burger](#)
- 20 γρ. [σπιτική κέτσαπ](#)
- 2 φύλλα μαρουλιού
- 2 φέτες ντομάτα
- 20 γρ. [σπιτική μαγιονέζα](#)

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

| | | | |
|---------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| 396 Θερμίδες (kcal) | 28.0 Λιπαρά (γρ.) | 9.4 Κορ.Λίπη (γρ.) | 12.0 Υδατ/κες (γρ.) |
| 20% | 40% | 47% | 5% |
| 2.4 Σάκχαρα (γρ.) | 24.0 Πρωτεΐνη (γρ.) | 0.7 Φυτικές Ίνες (γρ.) | 1.6 Αλάτι (γρ.) |
| 3% | 48% | 3% | 27% |