



Sloppy joes

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

15'

Χρόνος
Ψησίματος

2

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

- 2 [ψωμάκια για burger](#)
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1/2 κρεμμύδι
- 300 γρ. κιμά μοσχαρίσιο
- 20 γρ. σάλτσα worcestershire
- 10 γρ. μουστάρδα, σε σκόνη
- 30 γρ. [οπτική κέτσαπ](#)
- αλάτι
- πιπέρι
- 6 φέτες τσένταρ
- 1/4 ματσάκι μαϊντανό

Για το σερβίρισμα

- [πατάτες τηγανητές](#)

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

990 Θερμίδες (kcal)	63.0 Λιπαρά (γρ.)	26.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	48.0 Υδατ/κες (γρ.)
50%	90%	130%	18%
10.0 Σάκχαρα (γρ.)	55.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	3.2 Αλάτι (γρ.)
11%	110%	12%	53%

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Τοποθετούμε ένα [τηγάνι](#) σε δυνατή φωτιά.
- Κόβουμε τα ψωμάκια στη μέση αλλά φροντίζουμε να μην τα κόψουμε μέχρι την άλλη άκρη.
- Βάζουμε τα ψωμάκια στο τηγάνι για να πάρουν χρώμα. Αφαιρούμε και αφήνουμε στην άκρη.
- Τοποθετούμε ξανά το ίδιο τηγάνι σε δυνατή φωτιά και βάζουμε το ελαιόλαδο.
- [Κόβουμε](#) το κρεμμύδι σε μικρά κομμάτια και τα βάζουμε στο τηγάνι.
- Προσθέτουμε τον κιμά σε μικρά κομμάτια και σοτάρουμε 1-2 λεπτά να καραμελώσουν. Γυρνάμε από την άλλη πλευρά να καραμελώσουν.
- Μόλις πάρουν χρώμα πιέζουμε με πιρούνι και αφήνουμε 2-3 λεπτά να ψηθεί καλά ο κιμάς.
- Προσθέτουμε την Worcestershire sauce, τη μουστάρδα, την κέτσαπ, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε.
- Προσθέτουμε τις φέτες τσένταρ πάνω από τον κιμά στο τηγάνι και αφήνουμε να λιώσουν.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και βάζουμε τον μαϊντανό ψιλοκομμένο. Ανακατεύουμε και μοιράζουμε τη γέμιση στα δύο ψωμάκια.
- Σερβίρουμε με πατάτες τηγανητές.