

ماهی برگر با نان تست

شرط خوشمزه بودن این برگر، تازه بودن ماهی آن است...



شرط خوشمزه بودن این برگر، تازه بودن ماهی آن است.

مواد لازم برای 4 نفر:

پیاز خرد شده یک پیمانه

ریحان خرد شده تازه: یک چهارم پیمانه

نمک: یک چهارم قاشق چای خوری

لفل سیاه: یک چهارم قاشق چای خوری

فیله ماهی: نیم کیلو، چرخ شود.

سس فلفل تند: یک قاشق چای خوری

سفیده یک تخم مرغ بزرگ

اسپری روغن

نان تست: 8 برش

طرز تهیه:

• در یک کاسه بزرگ، پنج ماده اول این برگر را با هم مخلوط کنید.

• در کاسه کوچکی، سس فلفل تند را با سفیده تخم مرغ خوب با هم مخلوط کنید.

• مخلوط تخم مرغ را به مخلوط ماهی اضافه کرده و هم بزنید. [نکته بهداشتی روز: مراقب جیوه در ماهی‌ها باشید]

• مخلوط را به 4 قسمت مساوی تقسیم کنید و هر کدام را به صورت پاته با ضخامت یک ونیم سانتی متر درآورید.

• تابه را روی حرارت متوسط، گرم کنید.

• با اسپری روغن، روی هر کدام از پاته‌ها را روغن اسپری کنید و هر طرف آن‌ها را درون تابه به مدت 3 دقیقه یا تا زمانی که

خوب سرخ شوند سرخ کنید.

• ماهی‌های برگر شده داغ را درون نان‌های تست قرار داده و میل کنید.