Zdravý rybí burger (fishburger)

Časová náročnost: 60 minut

Seznam přísad

300 g	kvalitní rybí filé
trochu	sůl
1 lžička	koření na ryby
2 ks	vejce
2 lžíce	mléko
	strouhanka z toastového chleba
trochu	olej na pečení
4 ks	celozrnná houska
	listy zelného salátu
1 ks	rajče
1/2 ks	červená cibule
	domácí tatarská omáčka
	klíčky či naklíčená semínka (nemusí být)



Postup přípravy

Rybí filé uvaříme v trošce vody, slijeme a rozmělníme vidličkou. Přidáme sůl, koření na ryby a vajíčko rozšlehané s mlékem. Zahustíme strouhankou z toastového chleba – tak, abychom mohli ze vzniklé směsi vytvořit kulaté karbanátky. Tyto karbanátky pečeme buď na grilu či na pánvi z obou stran dozlatova. Mezitím si rozřízneme celozrnné housky, spodní polovinu poklademe listem zeleného salátu a plátkem rajčete a červené cibule. Na zeleninu položíme opečený rybí karbanátek, přelijeme domácí tatarskou omáčkou a podle chuti přesypeme libovolnými klíčky. přiklopíme horní polovinou housky a ihned podáváme.