

INGREDIENCIE

4 PORCIÁCH

40 MIN

NÁROČNÉ

2 balenia Garden Gourmet Sensational Burger

2 lyžice hummusu

2 sladké zemiaky

hrst rukoly

100 g mladého špenátu

olivový olej

200 g mrazeného bôbu obyčajného

¼ malej červenej kapusty

100 g quinoa

1 hrnček cícera

1 polievková lyžica "raz el Hanout" (alebo akákoľvek zmes korenia ako rasca, kurkuma, zázvor ...)

100 g paradajok

čierne sezamové semienka

2 lyžice semienok granátového jablka

1 citrón

čierne korenie

soľ

semienka feniklu

Vybočte z tradičných stereotypov a vyskúšajte náš recept na hamburgerovú misu, ktorý klasický hamburger prenesie z žemle do misy! V našom recepte na burger bowl nájdete len to najlepšie – rukolu, špenát, paradajky, quinou, sladké zemiaky, cícer, červenú kapustu alebo hummus. Nezabudnite na hviezdu receptu, náš Garden Gourmet Sensational burger!

PRÍPRAVA

1. Upečte sladké zemiaky

Rúru predhrejeme na 200 ° C. Sladké zemiaky olúpané a nakrájané na mesiačky dáme na pekáč, pokvapkáme olivovým olejom a dochutíme soľou, korením a jemne drvenými semenkami feniklu. Pečieme asi 15 minút.

2. Blanšírujte bôb a pripravte kapustu

Bôby blanšírujeme po dobu 1 minúty. Opláchneme ich pod studenou vodou a znovu ich povaríme (stlačením medzi dvoma prstami vymrští jasne zelené jadro). Červenú kapustu nastrúhajte na tenké prúžky a dochuťte soľou, korením a citrónovou šťavou.

3. Uvarte quinou

Quinou opláchneme a varíme v 200 ml vody, kým voda nezmizne.

4. Osmažte ochutenú cíceru

Cícer restujeme na troche oleja asi 4 minúty. Pridáme korenie a ešte chvíľu smažime.

5. Na panvici pripravte Garden Gourmet Sensational Burger

Garden Gourmet Sensational Burger pripravíme v panvici podľa pokynov na obale.

6. Všetko naaranžujte do misiek, ozdobte, podávajte a vychutnajte si!

Teraz môžete začať Burger bowl skladať. Do misiek rozdelíme quinou, šalát a rozpolené Paradajky. Pridáme sladké zemiaky, červenú kapustu, cícer, boby a veľkú lyžicu hummus. Hamburgery nakrájame na prúžky a položíme ich na vrch. Na záver burger bowl ozdobte sezamovými semenkami, semenkami granátového jablka a pokvapkajte citrónom. A je hotovo! Prajeme vám dobrú chuť!

CHECK OUT MORE RECIPES AT
GARDENGOURMET.COM