

VEGETARIÁNSKÝ GRILOVANÝ ZELENÝ SENSATIONAL BURGER

INGREDIENCIE

🍴 2 PORCIÁCH

🕒 35 MIN

🌱 PRECHODNÝ

1 balenie Garden Gourmet Sensational Burger

listy hlávkového šalátu

1 cuketa

2 hamburgerové žemle

1 červená cibuľa

4 plátky syra Halloumi

olivový olej

150 g bôbu obyčajného, vid. recept

2 lyžice majonézy

2 lyžice kečupu

KULINÁRSKE TIPY

Žemle sa spirulinou

Pre dosiahnutie zelenej farby žemlí, pridáme do svojho obľúbeného receptu na hamburgerové žemle trochu spiruliny (prášok zo zelených rias). Na cca 7 žemlí budeme potrebovať 6 g spiruliny.

Nátierka z bôbov

150 g bôbu obyčajného (mrazeného) blanšírujeme po dobu 1 minúty vo vriacej vode, opláchneme pod studenou vodou a stlačením medzi dvoma prstami olúpeme šupku. V kuchynskom robote bôby rozmixujeme so 100 g vareného cíceru, s 1 polievkovou lyžicou jogurtu, strúčikom cesnaku, niekoľkými listami mäty a trochou olivového oleja. Dochutíme soľou a korením.

Kto by nemiloval burgre! Na túto pôvodne americkú pochúťku jednoducho dostane raz za čas chuť každý a vďaka Sensational burgrom od Garden Gourmet si ju už môžu dopriať aj všetci vegetariáni a vegáni. Najlepšie chutia pri západe slnka na letnej grilovačke, ale pripraviť a vychutnať si ich môžete kedykoľvek počas roka. A ak vás už náhodou nebavia klasické burgre s obyčajnou žemľou a hľadáte spostenie, ste na správnom mieste. Inšpirujte sa našim receptom a prineste do svojho jedálneho stola ešte viac farieb.

PRÍPRAVA

1. KROK - NAKRÁJAJTE CUKETU A OPEČTE ŽEMLE

Najskôr začneme s prípravou zeleniny. Cuketu nakrájame na dlhé plátky a ugrilujeme. Ak nemáte zrovna k dispozícii gril, môžete ju opieť aj na panvici alebo v rúre. Cibuľu nakrájame na silnejšie krúžky a ľahko ju opečieme na panvici na troške olivového oleja. Hotovú cibuľu dáme bokom.

2. KROK

Pokračujeme prípravou žemlí. Rozkrojíme ich po celej dĺžke na polovicu a opečieme na panvici dozlatista, kým sa na vnútorné strany neotlačia značky grilu. Žemľa sa vďaka tomu spevní a pri zahryznutí pekne chrupká.

3. KROK - GRILUJTE HALLOUMI

Plátky syra halloumi grilujeme na troche oleja. Odložíme stranou a udržujeme je teplé. Ak použijeme obyčajný plátkový syr, tento krok môžeme preskočiť.

4. KROK - SENSATIONAL BURGER PRIPRAVTE DLE POKYNOV

A teraz to najdôležitejšie – Garden Gourmet Sensational burgre! Môžeme ich pripraviť hneď tromi rôznymi spôsobmi. Na panvici ich smažíme pri miernej teplote 8–10 minút na slabšej vrstve oleja, v polovici ich otočíme na druhú stranu. Burgre možno upieť aj v rúre predhriatej na 200 °C, opäť ich v polovici nezabudneme obrátiť. Na grile pri strednom ohni trvá príprava asi 12 minút, pričom tu otáčame každé 4 minúty.

5. KROK - SESTAVTE SI SVOJ HAMBURGER

Medzitým dokončíme prípravu žemlí. Spodnú stranu žemle potrieme bohatou vrstvou pasty z bôbov a položíme na ne grilovanú cuketu, Sensational Burger, plátky syra, smaženú cibuľu a hlávkový šalát.

6. KROK - DOBRÚ CHUŤ!

Vrchný diel žemle potrieme podľa chuti lyžicou majonézy a kečupu a hamburger ním priklopíme. Voila, vegánsky burger je na svete! Dobrú chuť.

KULINÁRSKE TIPY

Nátierka z bôbov

150 g bôbu obyčajného (mrazeného) blanšírujeme po dobu 1 minúty vo vriacej vode, opláchneme pod studenou vodou a stlačením medzi dvoma prstami ošúpeme šupku. V kuchynskom robote bôby rozmixujeme so 100 g vareného cíceru, s 1 polievkovou lyžicou jogurtu, strúčikom cesnaku, niekoľkými listami mäty a trochou olivového oleja. Dochutíme soľou a korením.

Žemle so spirulinou

Pre dosiahnutie zelenej farby žemlí, pridáme do svojho obľúbeného receptu na hamburgerove žemle trochu spiruliny (prášok zo zelených rias). Na cca 7 žemlí budeme potrebovať 6 g spiruliny.

**CHECK OUT MORE RECIPES AT
GARDENGOURMET.COM**

[Garden Gourmet Slovakia](#) > [Recepty](#) > [Vegetariánský grilovaný zelený Sensational burger](#)