

SLOŽENÍ

4 PORCE

40 MIN

NÁROČNÝ

2 balení Garden Gourmet Sensational Burger

2 lžice hummusu

2 sladké brambory

hrst salátu rukoly

100 g mladého špenátu

olivový olej na smažení

200 g mraženého bobu obecného

¼ malého červeného zelí

100 g quinoa

1 hrnek cizrny

1 polévková lžice „raz el hanout“ (nebo jakákoli směs koření jako kmín, kurkuma, zázvor ...)

100 g rajčat

černá sezamová semínka

2 lžice semínek granátového jablka

1 citron

pepř

sůl

semínka fenyklu

Vybočte z tradičních stereotypů a vyzkoušejte náš recept na burger bowl, který přenáší klasický burger z housky do mísy! V našem receptu na burger bowl najdete jen to nejlepší – rukolu, špenát, rajčata, quinou, sladké brambory, cizrnu, červené zelí nebo hummus. Nezapomeňte na hlavní hvězdu receptu náš Garden Gourmet Sensational burger!

PŘÍPRAVA

1. DEJTE PÉCT BATÁTY

Předehřejte troubu na 200 ° C. Batáty oloupané a nakrájené na klínky dáme na pekáč, pokapeme olivovým olejem a dochutíme solí, pepřem a jemně drcenými semínky fenyklu. Pečeme asi 15 minut.

2. BLANŠÍRUJTE BOBY, NASTROUHEJTE ZELÍ A DOCHUŤTE

Boby blanšírujeme po dobu 1 minuty. Opláchneme je pod studenou vodou a znovu je povaříme (stlačením mezi dvěma prsty vyloupneme jasně zelené jádro). Červené zelí nastrouhejte na tenké proužky a dochutte solí, pepřem a citronovou šťávou.

3. UVAŘTE QUINOU

Quinou opláchneme a vaříme ve 200 ml vody, dokud voda nezmizí.

4. OSMAŽTE DOCHUCENOU CIZRNU

Cizrnu restujeme na troše oleje asi 4 minuty. Přidejte koření a ještě chvíli smažíme.

5. SENSATIONAL BURGERY PŘIPRAVTE NA PÁNVI

Garden Gourmet's Sensational Burgers připravíme v pánvi podle pokynů na obalu.

6. VŠE NAARANŽUJTE DO MISEK, OZDOBTE A PODÁVEJTE!

Rajčata rozpůlíme. Do misek rozdělíme quinou a salát. Přidáme sladké brambory, červené zelí, cizrnu, boby a velkou lžici hummusu. Hamburgery nakrájíme na proužky a položíme je na vrch. Ozdobíme sezamem, semínky granátového jablka a citronem.

NEJDĚTE VÍCE RECEPTŮ NA
GARDENGOURMET.CZ