

SLOŽENÍ

🍴 2 PORCE

🕒 35 MIN

🍄 STŘEDNĚ POKROČILÍ

1 balení Garden Gourmet Sensational Burger
100 g mladého špenátu
1 velká mrkev
4 velké houby portobello
1 avokádo
sůl
pepř
2 pečené papriky
1 balíček klíčků vojtěšky
½ salátové okurky
1 limetka
1 lžice veganského (sójového) jogurtu
2 větvičky máty
slunečnicový olej
sezamová semínka

Představujeme náš Garden Gourmet Portobello Burger. Vypadá stejně jako klasický hamburger, ale není to jen obyčejná bulka, je to portobello houba se Senzačním Garden Gourmet Sensational Burgerem uvnitř! Tato veganská verze populárního pokrmu obohacená o výbornou houbu nadchne všechny milovníky dobrého jídla a kromě klasické přípravy v troubě, by šla servírovat i z grilu. Lehká verze hamburgeru se skvěle hodí i do horkých letních dnů. Jak si tuhle veganskou pochoutku připravit? Není to nic složitého a celková příprava vás vyjde asi na 35 minut.

PŘÍPRAVA

1. KROK

Mrkev oloupejte a nakrájejte na tenké plátky. Smažte ji na pánvi s dostatečným množstvím oleje (nebo ve fritéze při 170 °C), dokud nezíská zlatavě hnědou barvu. Po vyjmutí, rozložte na kuchyňské utěrky, a nechte vsáknout přebytečný tuk.

2. KROK

Pečené papriky nakrájejte na proužky a osušte také papírovou utěrkou. Nakrájejte dužinu avokáda a pokapejte limetkovou šťávou.

3. KROK

Okurku nastrouhejte najemno, vymačkejte přebytečnou vodu a promíchejte s jogurtem a nasekanou mátou. Vznikne vám osvěžující směs, která se jako dressing hodí i ke spoustě dalších jídel.

4. KROK

Portobello houby očistěte a odstraňte stopku. Smažte je na středně rozpáleném oleji z obou stran asi 5 minut. Pozor, ať je nespálíte! Houby jsou chuťovým základem tohoto burgeru.

5. KROK

Garden Gourmet Sensational Burger připravte na pánvi podle pokynů na obalu.

6. KROK

Rozprostřete proužky pečené papriky a avokáda na dva portobello základy. Přidejte listy špenátu, vojtěšku a hamburgerové karbanátky. Nalijte jogurtovou směs na burgery a ozdobte kousky smažené mrkve. Navrch položte další portobello a posypte sezamovými semínky. Je hotovo, můžete servírovat. Přejeme dobrou chuť!

NEJDĚTE VÍCE RECEPTŮ NA
GARDENGOURMET.CZ