

SLOŽENÍ

🍴 2 PORCE

🕒 25 MIN

🍳 STŘEDNĚ POKROČILÍ

1 balení Garden Gourmet Sensational Burger

50 g veganského sýra

1 zralý fík

2 lžice hummusu

50 g baby špenátových listů

1 malá žlutá cuketa

1 malá hlávka kadeřavého salátu

1 lžice semínek granátového jablka

2 lžice veganské jogurtové mátové omáčky (viz recept níže)

2 veganské zelené bulky na hamburgery (viz recept níže)

KULINÁŘSKÉ TIPY

Jogurtová omáčka:

Smícháme 2 lžice hustého veganského jogurtu s 1 lžicí veganské majonézy. Přidáme jeden nasekaný malý stroužek česneku a několik lístků máty. Dochutíme solí a pepřem.

Zelená zemle

Pro 7 hamburgerových žemlí budeme potřebovat: 1 balíček směsi bílého chleba (s droždím, 450 g), 300 g čerstvého špenátu, 2 lžice extra panenského oleje, 275 ml vlažné teplé vody, 1 lžice kokosového mléka na potření, sezamová semínka a / nebo mák. Postup: Předehřejeme troubu na 180 ° C. Špenát krátce povaříme s trochou vody. Přendáme do cedníku, propláchneme pod studenou vodou a rozmixujeme na pyré. Zamícháme do chlebové směsi a přidáme vodu a olivový olej. Prohněteme a necháme kynout podle pokynů na obalu. Těsto rozdělíme na 7 stejných kusů vyválených a stočených do kuliček. Položíme je švem dolů na olejem vytřený plech nebo na pečicí papír. Bochánky jemně potřeme kokosovým mlékem a posypeme sezamovými semínky nebo mákem.

Dopřejte si kulinářský luxus a vyzkoušejte náš veganský a šťavnatý burger s barevnou houskou! Spojení chutí veganského sýru, hummusu, fíku, špenátových listů, salátu, granátového jablka, domácí omáčky a našeho Garden Gourmet Sensational burgeru v jedné bulce chutná jednoduše výtečně!

PŘÍPRAVA

1. NAKRÁJEJTE A OGRILUJTE CUKETU

Cuketu a veganský sýr nakrájíme na plátky. Plátky cukety grilujeme asi 2 až 3 minuty na rozpáleném grilu z obou stran, dokud se neobjeví značky grilu, a odložíme je stranou. Na plátky nakrájíme také fík.

2. OGRILUJTE ŽEMLE

Burgerové housky podélně rozkrojíme a obě části ogrilujeme.

3. OPEČTE SENSATIONAL BURGERY

Hamburgery ogrilujeme podle pokynů na obalu, a dokud jsou ještě teplé, poklademe plátky veganského sýra.

4. ZAČNĚTE SKLÁDAT SVŮJ HAMBURGER!

Spodní část opečené housky natřeme humusem. Dno pokryjeme lístky špenátu, na který dáme připravené hamburgery s roztaveným sýrem. Na to položíme několik listů kadeřavého salátu a plátky fíků.

5. POSYPTE GRANATOVÝM JABLKEM A PODÁVEJTE!

Potřeme veganskou jogurtovou omáčkou, posypeme semínky granátového jablka a přiklopíme horní částí housky.

Extra Tip!

Yogurtová omáčka: Smícháme 2 lžice hustého veganského jogurtu s 1 lžicí veganské majonézy. Přidáme jeden nasekaný malý stroužek česneku a několik lístků máty. Dochutíme solí a pepřem.

Zelené zemle: Pro 7 hamburgerových žemlí budeme potřebovat: 1 balíček směsi bílého chleba (s droždím, 450 g), 300 g čerstvého špenátu, 2 lžice extra panenského oleje, 275 ml vlažné teplé vody, 1 lžice kokosového mléka na potření, sezamová semínka a / nebo mák. Postup: Předehřejeme troubu na 180 ° C. Špenát krátce povaříme s trochou vody. Přendáme do cedníku, propláchneme pod studenou vodou a rozmixujeme na pyré. Zamícháme do chlebové směsi a přidáme vodu a olivový olej. Prohněteme a necháme kynout podle pokynů na obalu. Těsto rozdělíme na 7 stejných kusů vyválených a stočených do kuliček. Položíme je švem dolů na olejem vytřený plech nebo na pečicí papír. Bochánky jemně potřeme kokosovým mlékem a posypeme sezamovými semínky nebo mákem. Necháme je nakynout na dvojnásobný objem a pečeme asi 15 minut. Při poklepání zesponu by měly znít dutě.

NEJDĚTE VÍCE RECEPTŮ NA
GARDENGOURMET.CZ

Necháme je nakynout na dvojnásobný objem a pečeme asi 15 minut. Při poklepání zespodu by měly znít dutě.

[Garden Gourmet Czech Republic](#) > [Recepty](#) > [„Deluxe-tarián“ burger](#)