Veganský burger se zelím a guacamole

Počet porcí: 4
Doba přípravy: 35 minut
Bez lepku

Postup přípravy

BURGER: Cizrnu nasekáme nahrubo, nakrájíme cibuli, červenou papriku, mrkev a bílé zelí. Vymícháme, čímž získáme homogenní hmotu. Dochutíme solí a pepřem. Pomocí formičky (přibližně 8 cm v průměru) připravíme 4 cizrnové karbanátky. Na pánvi s trochou olivového oleje opečeme karbanátky z obou stran. Následně pečeme ve vyhřáté troubě na 170 °C asi 8 minut. GUACAMOLE: Nadrobno nakrájené (zelené) chilli a červenou cibulku smícháme s avokádem a dochutíme limetkovou šťávou, solí a pepřem. Okurky nakrájíme na tenké plátky. Rozkrojené housky grilujeme na horké pánvi. Na spodní vrstvu housky natřeme guacamole a na něj položíme veganský karbanátek. Na něj přijdou plátky okurky a nakládané červené zelí. Přikryjeme vrchní částí housky. Podáváme s batátovými McCain hranolky Sweet Potatoes.

Ingredience

- **Cibule volná** - 80 g
- **Mrkev** - 20 g
- **Okurka hadovka** - 50 g
- **Paprika červená** - 80 g
- **Rajčata** - 40 g
- **Zelí bílé** - 20 g
- **Česnek** - 3 g
- **Jedlá sůl** - 4 g
- **Paprika červená chilli** - 5 g
- **Olivový olej** - 20 g
- **Limetky** - 20 g
- **Avokádo** - 200 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 4 g
- **Mouka cizrnová výběrová 400 g** - 60 g
- **Hummus cizrnová pomazánka s pikantním paprikovým pestem 200 g** - 80 g
- **Hamburger Buns BIO 250 g** - 500 g
- **Cizrna sterilovaná 400 g** - 100 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM
CELIATICA.CZ
VÁŠ SEZNAM ONLINE