Vegetariánsky burger

Recepty

Hlavné chody

Grilovanie

30 min

2



3.0

841

Budete potrebovať

Menšie žemle	4 ks
Francúszky dresing Vitana	
Polníček	2 hrste
Uhorka	1 ks
Nastrúhaná cuketa	75 g
Nastrúhaná mrkva	75 g
Quinoa	70 g

Nastrúhaný syr	40 g
Strúhanka	4 PL
Vajíčko	1 ks
Grilovaná zelenina Vitana korenie	2 ČL

Príprava receptu

V osolenej vode uvaríme quinou v pomere 2:1 – voda k množstvu quinoy.
Zmiešame nastrúhanú cuketu, mrkvu, syr, vajíčko, strúhanku a korenie grilovaná zelenina Vitana. Pridáme vychladnutú quinou a premiešame. Ak zmes nedrží tvar, pridáme ešte strúhanku.
Vytvoríme 4 fašírky a grilujeme na rozpálenej platni, ktorú pokvapkáme olivovým olejom.
Žemle rozkrojíme a ogrilujeme. Potrieme Francúzskym dressingom, pridáme polníček a uložíme na každú žemľu fašírku.
Škrabkou spravíme uhorkové pásiky a uložíme na fašírky. Prikryjeme vrchnou časťou žemle.



Grilovaná zelenina