

Hamburger s kaparami, pórom a baklažánom

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 40 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Očistite pór (zelená časť), nakrájajte ho na jemné kolieska a opražte na panvici s 2 lyžicami oleja a nechajte povariť 8-10 minút; ak je to potrebné, pridajte pár lyžíc vody, nechajte ju odpariť a ochuťte soľou. Kapary opláchnite pod tečúcou vodou a spolu s lístkami petržlenovej vňate ich nasekajte najemno. V miske zmiešajte mleté hovädzie mäso s mletým bravčovým mäsom. Pridajte kapary a trochu soli, potom vytvarujte z mäsa placky na 4 rovnaké hamburgery. Plátky baklažánu (4 plátky) krátko ugrilujte na liatinovom rošte, 1 minútu z každej strany a potom dochuťte olejom a štipkou soli a oregana. Žemle rozkrojte na polovicu a opečte ich na dobre zohriatom rošte rozrezanou časťou smerom nadol. Mäsové hamburgery opražte z každej strany zhruba 2 minúty. Nakoniec hamburgery pripravte nasledovne: natrite vnútro žemlí tatárskou omáčkou, potom na každú z nich dajte postupne baklažán, hamburger a pór, zakryte druhou časťou žemle a prepichnete špáradlom. Podávajte.

Ingrediencie

- **Vegan Tatárska omáčka** 250 g - 25 g
- **Baklažán** - 20 g
- **Pór** - 70 g
- **Olivový olej** - 20 g
- **Mleté mäso miešanej** - 300 g
- **Mleté mäso hovädzie** - 200 g
- **Petržlenová vňať** - 2 g
- **Oregáno drvené** - 4 g
- **Kapary vo slanokyselém náleve** - 15 g
- **Jedlá soľ** - 2 g
- **Žemľa hamburgerová bezgluténová 2 ks á 80 g** - 360 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

