

Hamburger z miešaného mäsa s opraženými paprikami a jogurtovou omáčkou

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 40 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Papriky dajte na plech vyložený papierom na pečenie a pečte ich v rúre vyhriatej na 180 °C, až kým sa šupka neopečie tak, že sa bude odlupovať. Medzitým si pripravte jogurtovú omáčku. V miske zmiešajte jogurt, citrónovú šťavu, olej (4 PL), najemno nakrájanú pažitku a štipku soli a korenia. Všetko zmiešajte, zakryte a nechajte odpočívať v chladničke. Po upečení vyberte papriky z rúry a nechajte ich odpočívať 15 minút vo vrecku na potraviny, potom ich zbavte šupky a stopky, otvorte ich a zvnútra vyberte jadierka. Rozdeľte ich na kusy, vložte ich do misky a dochuťte olivovým olejom a štipkou soli. V miske zmiešajte mleté hovädzie a bravčové mäso s horčicou a štipkou soli a korenia, potom vytvarujte zmes, aby ste dostali 4 rovnaké hamburgery. Rozrežte hamburgerové žemle na polovicu a opečte ich na dobre rozohriatej neprilnavej panvici, rozrezanou časťou smerom nadol. Udržiavajte v teple. Hamburgery opražte na panvici s 2 lyžicami oleja a zhruba po 2 minútach ich otočte pomocou obracačky. Na spodok každej žemle položte papriky, na mäsový hamburger, valeriánu a nakoniec uhorkovú omáčku. Zakryte vrchnou časťou žemle a podávajte. V miske zmiešajte jogurt, citrónovú šťavu, olej, najemno nakrájanú vňať z mladej cibulky a štipku soli a korenia. Všetko zmiešajte, zakryte a nechajte odpočívať v chladničke. Hamburger z miešaného mäsa s opraženými paprikami a jogurtovou omáčkou.

Ingrediencie

- **Horčica Plnotučná 550 g** - 10 g
- **Elinas jogurt gréckeho typu biely 150 g** - 300 g
- **Paprika červená** - 80 g
- **Paprika zelená** - 80 g
- **Šalát hlávkový** - 100 g
- **Citróny** - 10 g
- **Pažitka** - 20 g
- **Olivový olej** - 60 g
- **Mleté mäso miešanej** - 300 g
- **Mleté mäso hovädzie** - 200 g
- **Mleté čierne korenie** - 2 g
- **Korenie biele mleté** - 2 g
- **Jedlá soľ** - 2 g
- **Žemľa hamburgerová bezgluténová 2 ks á 80 g** - 360 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

