

Strukovinový mini burger s quinoou a bazalkou

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 45 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Ošúpte zemiaky (2 ks) a varte ich na pare 20 – 25 minút. Quinou varte vo vriacej, osolenej vode zhruba 15 minút, potom ju scedte a dobre osušte. Medzitým si pripravte avokádovú omáčku. Avokádo rozrežte na polovicu, vyberte jadro, ošúpte ho a nakrájajte na kúsky. Dajte ho do mixéra spolu s limetkovou šťavou, olejom (2 PL), ošúpaným cesnakom, lístkami koriandra (1 vetvička), dvomi štipkami korenia a jednou štipkou soli. Mixujte, až kým nedostanete pevnú hmotu, potom ju dajte do misky, zakryte ju a uchovávajte v chladničke, až kým ju nepoužijete. Hamburgerové žemle rozrežte na polovicu, pokvapkajte ich zvnútra trochou oleja a opečte ich dozlatova na neprilnavej panvici, rozrezanou časťou smerom nadol. Do mixéra dajte nakrájaný chlieb (4 krajce) s bazalkou (2 vetvičky), až kým sa nebude jemne rozpadáť a potom ho dajte do misky. Do mixéra dajte fazuľu (sterilizované Borlotti fazule) so zemiakmi, karí a štipku soli, keď dostanete pevnú hmotu, preložte ju do misky, pridajte dobre osušenú quinou, chlieb s bazalkou a zamiešajte. Zakryte a nechajte odpočívať v chladničke 4 hodiny, potom rozdeľte burgerovú zmes na 12 malých častí, pomocou rúk vytvarujte a obalte v strúhanke. Burgery opražte na dobre rozohriatej panvici s 2 – 3 lyžicami oleja zhruba 1 minútu, potom ich otočte a nechajte ich dôjsť ďalšiu minútu. Jemne ich osolte a do každej hamburgerovej žemle s avokádovou omáčkou dajte tri kusy. Na záver dajte plátok paradajky a podávajte.

Ingrediencie

- **STRÚHANKA bezgluténová pečivová 350 g** - 10 g
- **Bezgluténové chleby - svetlý 360 g** - 40 g
- **Zemiaky** - 150 g
- **Paradajky** - 80 g
- **Cesnak** - 1 g
- **Bazalka čerstvá** - 5 g
- **Limetky** - 10 g
- **Olivový olej** - 70 g
- **Mleté čierne korenie** - 3 g
- **Avokádo** - 50 g
- **Kari** - 2 g
- **Koriander čerstvý** - 4 g
- **Fazuľa biela** - 480 g
- **Quinoa biela** - 50 g
- **Jedlá soľ** - 3 g
- **Žemľa hamburgerová bezgluténová 2 ks á 80 g** - 320 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

