

Morčací burger s jalapeno papričkou

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 40 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Na rozpálenom oleji mierne osmažíme cibuľu (1 malá červená cibuľa) a 2 nastrúhané strúčiky cesnaku. V miske zmiešame morčacie mäso (mleté), kari, koriander (1 PL), vajce a polovicu nastrúhaného syra, pridáme usmaženú cibuľu a cesnak, soľ, korenie. Vytvarujeme 4 burgre, ktoré dáme na gril na strednú teplotu, dokiaľ nie je mäso hotové. Nakoniec posypeme burgre druhou polovicou syra, nakrájanými Jalapeno papričkami a ešte dáme na chvíľu na gril zapiecť. Hamburgerovú žemľu rozkrojíme, na spodný diel dáme vyššiu vrstvu dipu, hotový hamburger, zeleninu podľa chuti, zaklopíme horným dielom žemle a podávame. Avokádový dip: 4 zrelé avokáda olúpeme, rozpolíme a vyberieme kôstku. Dužinu rozmačkáme vidličkou. Chilli papričky zbavíme semienok a spolu s 2 rajčami a šalotou (2 PL) nakrájame nadrobno. Pridáme nakrájaný koriander, biely jogurt a všetky pripravené suroviny premiešame. Na záver dochutíme šťavou z limetky.

Ingrediencie

- **Elinas jogurt gréckeho typu biely 150 g** - 25 g
- **Cibuľa voľná** - 60 g
- **Paradajky** - 100 g
- **Cesnak** - 2 g
- **Paprika červená chilli** - 5 g
- **Limetky** - 10 g
- **Morčacie mäso** - 500 g
- **Olivový olej** - 10 g
- **Vajcia** - 50 g
- **Jalapeno nacho krájené 220 g** - 5 g
- **Avokádo** - 400 g
- **Kari** - 5 g
- **Koriander čerstvý** - 8 g
- **VIOLIFE PLÁTKY s príchuťou CHEDDAR 140 g** - 100 g
- **Žemľa hamburgerová bezgluténová 2 ks á 80 g** - 320 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

