

Quinoa hamburger

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 20 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Mrkvu, cibuľu, papriku a cesnak (3 strúčiky) nakrájajte na malé kocky. Na troche olivového oleja osmažte zeleninu s troškou soli. Uvarte quinou v 600 ml vody na strednom ohni, keď sa začne variť, pridajte soľ, zakryte a varte asi 10 minút a 5 minút nechajte odpočívať. Keď je treba, vodu scedte. Quinou zmiešajte so zeleninou, pridajte koriander, sójovou omáčkou, strúhanku, ochuťte soľou a korením a nechajte vychladnúť. Z cesta vyformujte hamburgery a upečte z oboch strán dozlata. Na kaizerku položte šalát, rajčinu, hamburger, klíčky a jogurt a podávajte.

Ingrediencie

- **STRÚHANKA bezgluténová pečivová 350 g** - 30 g
- **Mrkva** - 80 g
- **Cibuľa voľná** - 160 g
- **Paprika červená** - 100 g
- **Paradajky** - 50 g
- **Cesnak** - 9 g
- **Olivový olej** - 30 g
- **Mleté čierne korenie** - 1 g
- **Sójová omáčka** - 15 g
- **Koriander čerstvý** - 4 g
- **Quinoa biela** - 80 g
- **Jedlá soľ** - 2 g
- **Hamburger Buns BIO 250 g** - 500 g
- **RAJO Laktofree jogurt smotanový biely 145 g** - 145 g
- **Kapusta červená** - 50 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

