

INGREDIENCIE

1 balenie Garden Gourmet Sensational Burger

100 g mladého špenátu

1 veľká mrkva

4 veľké huby portobello

1 avokádo

soľ

čierne korenie

2 pečené papriky

1 balíček klíčkov lucerny

½ šalátovej uhorky

1 limetka

1 lyžica vegánskeho (sójového) jogurtu

2 vetvičky mäty

slnečnicový olej

sezamové semienka



Predstavujeme vám náš Garden Gourmet Portobello Burger. Vyzerá rovnako ako hamburger, ale nie je to len obyčajná žemľa, ako by sa vám na prvý pohľad mohlo zdať. Je to portobello hrib so Sensational Garden Gourmet Burgerom vo vnútri! Táto vegánska verzia populárneho pokrmu obohatená o výbornú hubu nadchne všetkých milovníkov dobrého jedla a okrem klasickej prípravy v rúre, je možné ju servírovať aj z grilu. Ľahká verzia hamburgeru sa skvele hodí aj do horúcich letných dní. Ako si teda túto vegánsku pochúťku pripraviť? Nie je to nič zložitého a celková príprava vám nezaberie viac než niečo vyššie pol hodiny.

PRÍPRAVA

1. KROK – VYPRÁŽAJTE PLÁTKY MRKVY DO ZLATOHNEDA

Mrkvu ošúpeme a nakrájame na tenké plátky. Smažíme ju na panvici s dostatočným množstvom oleja (alebo vo fritéze pri 170 ° C), kým nezíska zlatisto hnedú farbu. Po vybratí, rozložíme na kuchynské utierky, a necháme vsiaknuť prebytočný tuk.

2. KROK – PRIPRAVTE ZELENINU

Pečené papriky nakrájame na prúžky a taktiež osušíme papierovou utierkou. Nakrájame dužinu avokáda a pokvapkáme limetkovou šťavou.

3. KROK – PRIPRAVTE UHORKOVÚ JOGURTOVÚ OMÁČKU

Uhorku nastrúhame najemno, vytlačíme prebytočnú vodu a premiešame s jogurtom a nasekanou mäťou. Vznikne nám osviežujúca zmes, ktorá sa ako dressing hodí k množstvu ďalších jedál.

4. KROK – PRIPRAVTE SI PORTOBELLO HUBY

Portobello huby očistíme a odstránime stopku. Smažíme ich na stredne rozpálenom oleji z oboch strán asi 5 minút. Pozor ale, aby ste ich nepripálili! Hríby sú chuťovým základom tohto burgru.

5. KROK – SENSATIONAL BURGER PRIPRAVTE DLE POKYNOV

Garden Gourmet Sensational Burger pripravíme na panvici podľa pokynov na obale.

6. KROK – ZOSTAVTE SI PORTOBELLO BURGER A VYCHUTNAJTE SI HO!

Rozprestrieme prúžky pečenej papriky a avokádo na dva portobello základy. Pridáme listy špenátu, lucernu a Sensational Burger. Na hamburgery pridáme jogurtovú zmes a ozdobíme kúskami vyprážanej mrkvy. Navrch položíme ďalší portobello hrib a posypeme sezamovými semienkami. Máme hotovo, môžeme servírovať. Prajeme dobrú chuť!

[CHECK OUT MORE RECIPES AT GARDENGOURMET.COM](https://www.gardengourmet.com)