

Cizrnové burgery II.

Kategorie: [Chuťovky](#)

Autor: Bmilinka1991



Suroviny

Porce: 6

- Mrkev, oloupaná nastrouhaná 750 g
- Konzerva cizrny, szecené , propláchnuté 410 g
- Malá cibule, nakrájená nahrubo 1 ks
- Pasta tahini 3 lžíce
- Mletý římský kmín 1 lžička
- Vejce 2 ks
- Sůl 4 špetka
- Mletý pepř 3 špetka
- Panenský olivový olej 3 lžíce
- Rozmixované celozrnné toastové chleby 100 g
- Bílý jogurt 150 ml
- Burgerové housky 6 ks
- Rukola 1 hrst
- Plátky červené cibule 1 ks
- Plátky avokáda 1 ks
- Sladká chilli omáčka k podávání 1 ks
- Strouhaná kůra z biocitronu 1 ks
- Citronová šťáva 1 lžička
- Sezamová semínka 3 lžíce

Doba přípravy: 40 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Grilování

Země: Česká republika

Počet porcí: 6

Postup:

V kuchyňském robotu rozmixujte třetinu mrkve, cizrnu, cibuli, 2 lžíce tahini, římský kmín a vejce. Vše dejte do mísy. V pánvi na lžíci oleje opékejte zbylou mrkev 8-10 minut doměkka a dozlatova. Mrkev z pánve přimíchejte spolu s toustovým chlebem, citronovou kůrou a sezamem do cizrnové směsi, osolte a opepřete. Dobře promíchejte a zformujte 6 burgerů. Zakryjte a dejte do chladničky. Promíchejte jogurt se zbylou pastou tahini, citronovou šťávou, osolte, opepřete a rovněž dejte chladit. Rozehřejte gril a potřete ho olejem. Grilujte burgery 5 minut po každé straně dozlatova a dokřupava. Mezitím opečte i housky a na spodní půlky rozetřete jogurtovou omáčku, pokladte plátky avokáda, na to dejte burger a pak cibuli a rukolu. Nakonec pokapejte sladkou chilli omáčkou a přiklopte vrchním dílem housky.