

Vegetariánské burgery

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: Monyszek



Suroviny

Porce: 4

- Nakládaná cizrna v plechovce 400 g
- Česnek 1 stroužek
- Hladkolistá petrželka 1 hrst
- Mletý kmín 1 lžička
- Mletý koriandr 1 lžička
- Chilli 0.5 lžička
- Hladká mouka 2 lžíce
- Sůl dle chuti 1 špetka
- Slunečnicová semínka 55 g
- Olivový olej 3 lžíce
- **K PODÁVÁNÍ**
- Celozrnná kaiserka 4 ks
- Tvarohové tzatziki 8 lžíce
- Čerstvé listy baby špenátu 12 ks
- Rajče 2 ks

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Pečení

Zařazení: Oběd

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Scezenou cizrnu nechte důkladně okapat a pak ji osušte. Spolu s česnekem, petrželkou, kořením a moukou rozmixujte v robotu. Podle chuti osolte a ze směsi vytvořte čtyři burgery. Semínka přesypte do mělké misky a obalte v nich burgery – k povrchu je můžete rovněž přitisknout. Dejte na 20 minut chladit, pak přeneste na plech vyložený pečicím papírem, zastríkněte olejem a pečte 15–20 minut dozlatova. Housky rozřízněte, spodní díly potřete tzatziki, navrch dejte listy baby špenátu, kolečka rajčete a na ně posadte burgery. Přiklopte horním dílem a ihned podávejte.