

Mrkvoseznamové burgery

Kategorie: [Chutovky](#)

Autor: Bmilinka1991



Suroviny

Porce: 4

- Oloupané a nastrouhané karotky 750 g
- Sterilovaná cizrna 410 g
- Celozrnná strouhanka 100 g
- Malá cibule 1 ks
- Vejce 1 ks
- Olej 3 lžíce
- Sezamová semínka 3 lžíce
- Sezamová pasta tahini 2 lžíce
- Nastrouhaná kůra z citronu 1 ks
- Římský kmín 1 lžička
- Sůl - dle chuti 2 špetka
- **Jogurtová omáčka**
- Bílý jogurt 1.5 dl
- Sezamová pasta tahini 1 lžíce
- Citronová šťáva 1 lžička
- **Na doplnění**
- Housky na hamburgery 6 ks
- Rukola 1 hrst
- Plátky červené cibule a oloupaného avokáda 1 ks
- Chilli omáčka 1 ks

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Grilování

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

DO mixéru vložíme třetinu nastrouhané karotky, osušenou cizrnu, nahrubo nasekanou cibuli, tahini, kmín a vejce a vše rozmixujeme na tuhou pastu. Zbylou karotku opečeme na lžíci oleje a podusíme ji asi 10 minut doměkka. Přidáme ji spolu se strouhankou, citronovou kůrou a sezamovými semínky k připravené pastě, osolíme, rukama dobře promícháme a z hmoty utvoříme 6 burgerů. Pokapeme je zbylým olejem a grilujeme asi 5 minut z každé strany dozlatova. Housky rozkrojíme, řeznou stranou je položíme na gril a také opečeme. Na spodní části housek rozdělíme jogurtovou omáčku umíchanou ze všech přísad, přidáme plátky avokáda, burgery, plátky cibule a rukolu, pokapeme chilli omáčkou a přiklopíme vrchními díly housek.