

Caesar burgery



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 35min , Porce: 4

1200 kalorií , **0 g** cukrů , **14 g** tuků , **136 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/caesar-burgery>

Příprava

Krůtí maso buď koupíme už mleté nebo si jej sami pomeleme. Rajčata nakrájíme na plátky, salát rozebereme na listy, parmezán nastroháme a ančovičky a cibuli nakrájíme na jemno. Česnek utřeme. Smícháme česnek, ančovičku, citronovou šťávu, 2 lžíce parmezánu a dvě třetiny petrželky. Polovinu této směsi smícháme s jogurtem a dáme stranou. Druhou polovinu smícháme dále s cibulí, osolíme, opeříme. Tuto druhou směs rozdělíme na 4 burgery, které 15-20 minut pečeme na 200 °C. Bulky potřeme odloženou směsí, přidáme salátové listy, rajčata a burgery, které posypeme zbylým parmezánem a petrželkou. Podáváme se zbylým řeckým salátem, zakapaným zbylou jogurtovou zálivkou.

▣ Tip k receptu

Řecký jogurt použijeme nízkotučný.



Ingredience

- 1 stroužek česneku
- 1 ks sardelky (ančovička)
- 1 ks citrónu
- 1 ks cibule
- 1 ks římského salátu
- 4 ks housky
- 2 ks rajčat
- 3 lžíce parmezánu
- 3 lžíce řeckého jogurtu
- 1 špetka petrželové natě
- 500 g krůtích prs
- 7 g soli
- 7 g pepře

Kategorie

Obyčejný den, Britská, Celoročně, Finančně nenáročná, Maso, Zelenina, Hlavní chod