Veggie Burger s zelerovými hranolčekmi a šalátkom

31. 8. 2023

Recept je vhodný pre: 1. fáza, 2. fáza, 3. fáza

Zabudnite na nudné diétne jedlá a vyskúšajte tento delikátny recept s našim Veggie Burgerom. Jeho ľahkosť a sviežosť s chrumkavými zelerovými hranolčekmi a osviežujúcim šalátkom vytvára dokonalú kombináciu chuťových dojmov.

Čo potrebujete (1 porcia):

- *1 porcia Prodietix Veggie Burgeru*
- *100 g zeleru (môžete navýšiť podľa aktuálnej fázy)*
- *50 g reďkovky*
- *50 g ľadového šalátu*
- *50 g bielej papriky*
- *1/2 citróna*
- *1 lyžička olivového oleja*
- *1 štipka bežného korenia alebo sušených byliniek*
- *soľ, korenie*

Ako na to:

1. Najskôr si pripravíme zeler, ktorý očistíme a dáme povariť do osolenej vody do zmäknutia.

2. Medzitým si umyjeme zeleninu na šalát (reďkovky, ľadový šalát a bielu papriku), ktorú pokrájame na kúsky a vložíme do misky, kde všetko zmiešame s kvapkou olivového oleja a pokvapkáme citrónovou šťavou.

3. Akonáhle bude zeler povarený, scedíme a necháme trochu vychladnúť. Potom zeler pokrájame na

tenké „hranolky“, ktoré posypeme korením alebo sušenými bylinkami, podľa chuti.

4. Pripravíme si plech, ktorý vyložíme papierom na pečenie, pokvapkáme olejom a poukladáme zelerové hranolky.

5. Do vyhriatej rúry vložíme plech na 180 °C a pečieme dozlatista.

6. Počas pečenia si rozohrejeme panvicu na stredný stupeň a opečieme burger z oboch strán. Môžeme málinko podliať vodou.

7. Akonáhle budú hranolky krásne zlatisté, podávame s miešaným šalátkom a burgrom. Šalát môžeme posypať slnečnicovým semienkom a podávame.