Recepty 9. 8. 2023 | Ing. Hana Pávková Málková

Krůtí burger s dipem z řeckého jogurtu a máty

URL článku: magazin/recepty/Kruti-burger-s-dipem-z-reckeho-jogurtu-a-maty__s10007x19754.html

Hamburger je obecně vnímaný jako tzv. junkfood. Ale nemusí tomu tak být vždycky! Pokud si ho připravíte doma z kvalitních surovin, může z něj být skvělé, nutričně vyvážené jídlo, na kterém si mnohem více pochutnáte. Pojďte se podívat, jak na to.

- Použitím **libového masa** dodáte jídlu plnohodnotné bílkoviny a jen malé množství tuku. Kromě krůtího se dá použít také kuřecí maso, nebo klidně i klasické hovězí maso, pokud zvolíte pouze jeho libovou část.
- **Pečivo vybírejte ideálně celozrnné.** V lepším případě si pak upečte

vlastní hamburgerové housky z celozrnné mouky. Celozrnné pečivo jídlu dodá nejen komplexní sacharidy, ale i dostatečné množství vlákniny.
- Místo tradiční majonézy si připravte **odlehčený dip z řeckého jogurtu**. Řecký jogurt je skvělým zdrojem bílkovin a dobře využitelného vápníku. Čerstvá máta dodá dipu nejen svěžest, ale také překvapivě dobrou chuť!
- Místo hranolek, které bývají obvykle součástí pokrmu s hamburgerem, si dopřejte dostatečné množství zeleniny! Do burgeru se jí tolik nevejde, ale pořádná porce **salátu navíc jako příloha** bude tím pravým ořechovým.

Ingredience: 4 porce

Na burger:	
krůtí maso (lze použít krůtí stehna nebo prsa)	500 g
šalotka	50 g
plnotučná hořčice	15 g
řepkový olej	15 g
sůl	2 g
bílý pepř	1 g
čerstvá máta	5 g
hamburgerová houska (ideálně celozrnná)	200 g
čerstvá červená paprika	200 g
mix salátů (polníček, rukola, ledový salát)	120 g

Na dip:

řecký jogurt (0% tuku)	200 g
hořčice	15 g
česnek	2 g
olivový olej	12 ml
citrónová šťáva	5 g
čerstvá máta	5 g
sůl	1 g
bílý pepř	0,5 g

Postup

1. Krůtí maso nameleme, přidáme najemno nakrájenou šalotku, lžíci hořčice, nasekanou čerstvou mátu, sůl a bílý pepř. Vše promícháme a vytvarujeme burgery.
2. Připravené burgery opečeme z obou stran na grilu nebo pánvi na troše oleje.
3. Jogurtový dip si připravíme z jogurtu, hořčice, čerstvé máty, rozetřeného česneku, citronové šťávy a trochy olivového oleje. Dle potřeby dochutíme solí a pepřem.
4. Rozkrojené housky opečeme na pánvi nebo grilu. Spodní díl potřeme dipem, přidáme hotové maso a nakrájenou zeleninu a přiklopíme horní částí housky.

5. Ze zbylého salátu a papriky si připravíme salát, který promícháme se zbylým jogurtovým dipem.

výživové údaje		na porci	na 100 g	celkem 4 porce	kritéria Vím, co jím
energetická hodnota (kcal)	kcal	406	129	1626	400 - 700 kcal/porci
bílkoviny	g	39,1	12,4	156,4	-
sacharidy	g	32,6	10,4	130,4	-
z toho cukry	g	4,6	1,5	18,4	-
tuky	g	14,6	4,6	58,2	-
z toho		0	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	3,0	0,9	11,9	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	4,4	1,4	17,7	≥ 1,2 g/100 g
sůl	g	1,5	0,5	5,8	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0,2	≤ 3 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím (hlavní jídlo).

celozrnné pečivo grilování jogurt krůtí maso recept s masem receptura dle kritérií Vím, co jím zeleninový salát

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz