



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 4. 8. 2021 | Ing. Hana Pávková Málková

Jehněčí burger s jogurtovo-okurkovým dresinkem

URL článku: magazin/recepty/jehneci-burger-s-jogurtovo-okurkovym-dresinkem__s10007x20017.html

Burger nemusí být nutně synonymem pro nezdravé jídlo z fast foodu. Stačí si jen šikovně zvolit ingredience a správnou velikost porce a můžete ho s klidným srdcem do jídelníčku zařadit. Vyzkoušejte trochu netradiční jehněčí variantu.



- **Základem „zdravého“ burgeru je zvolit libové maso** - hovězí, krůtí, kuřecí nebo třeba jehněčí - a nepřehánět to s velikostí porce. Opravdu není potřeba 300g porce masa, ale bohatě postačí 100-150 g masa.
- **Dresink si raději připravte odlehčený** - například z jogurtu, díky

čemuž ušetříte plno tuku a kalorií. Jogurtový dresink chuťově skvěle doplní čerstvé bylinky. K jehněčímu masu se hodí například máta, ale můžete použít i jiné druhy.

- Pro přípravu burgeru použijte **celozrnné pečivo**, abyste navýšili obsah vlákniny. A pochopitelně si ho nedávejte se smaženými hranolky, ale raději jako přílohu zvolte **zeleninový salát**.
- Dejte pozor na **tučné přísady v podobě slaniny**, tučných sýrů nebo majonézových dresinků.

Ingredience: 4 porce

Jehněčí kýta /libové maso	400 g
Červená cibule	50 g
Sůl	2 g
Pepř	1 g
Římský kmín	1 g
Čerstvá máta	1 g
Řepkový olej	12 ml
Celozrnné pečivo	300 g
Římský salát	50 g

Dresink	
Okurka	200 g
Řecký jogurt (0%)	100 g
Bílý polotučný jogurt	50 g
Česnek	2 g
Olivový olej	10 ml
Citrónová šťáva	5 ml
Čerstvá máta	5 ml
Pepeř	1 g

Postup

1. Jehněčí maso nameleme, přidáme najemno nakrájenou cibuli, nasekanou čerstvou mátu, římský kmín, sůl a pepř, vše promícháme a vytvarujeme burgery. Ty poté opečeme z obou stran na grilu nebo pánvi na troše oleje.
2. Dresink si připravíme z obou druhů jogurtu, čerstvé máty, rozetřeného česneku, citronové šťávy a trochy olivového oleje. Okurku nastrouháme a vymačkáme z ní vodu, nebo ji nakrájíme na tenké plátky, a smícháme s dresinkem. Dochutíme dle potřeby solí a pepřem.
3. Rozkrojené pečivo můžete také opéct na pánvi nebo grilu, potřeme dresinkem, přidáme hotové maso, listy salátu a přiklopíme. Podáváme s libovolným zeleninovým salátem.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria Víím, co jím
	4 porce				
energetická hodnota (kcal)	kcal	390	131	1559	400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	29	10	115	-
sacharidy	g	35	12	139	-
z toho cukry	g	3	1	11	-
tuky	g	16	5,4	64	-
z toho		-	-	-	-

nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	6	2	23	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	3,8	1,3	15	≥ 1,2/100 g
sůl	g	1,1	0,4	4,3	≤ 0,875/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 3 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá [kritériím programu a byl certifikován logem Víím, co jím \(hl. jídlo\)](#).

Copyright © 2024

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