



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[Recepty](#) 1. 9. 2021 | Coolinářka - Svatava Vašková

# Burger trochu jinak - s grilovaným sýrem a zeleninou

URL článku: [magazin/recepty/Burger-trochu-jinak---s-grilovany-syrem-a-zeleninou\\_s10007x20079.html](http://magazin/recepty/Burger-trochu-jinak---s-grilovany-syrem-a-zeleninou_s10007x20079.html)

Pojďme dnes grilovat trochu jinak! Tajemstvím skvělé chuti jsou hlavně kvalitní suroviny a rafinovaně zvolené koření a dochucovadla. Recept pro nás připravila milovnice dobrého jídla a food bloggerka Coolinářka.



**Oblíbené burgery** můžete připravit i bez masa. Nahradit ho můžete právě třeba sýrem halloumi nebo jiným vhodným a grilovanou zeleninou.

- Skvěle se hodí rostlinné náhražky masa, ať již jsou luštěninové nebo z

červené řepy.

- Výbornou náhradou masa v hamburgeru je i **grilovaná hlava žampionu Portobello**.
- Ty můžete i plnit sýrem. Další možností je **grilovat tofu, tempeh či seitan**, které si přímo říkají o výraznou marinádu.

## Ingredience: 1 porce

1 hamburgerová bulka	60 g
1/3 cukety	100 g
1 plátek lilku	30 g
1/2 papriky	90 g
trs cherry rajčátek	100 g
1 ks sýru na pánev Madeta	50 g
1/2 stroužku česneku	2 g
čerstvá listová petržel	5 g
2 lžíce olivového oleje	23 g
cukr krupice	3 g
sůl	1 g
pepř	1 g

# Postup

1. Nejprve si připravte marinádu z nadrcených stroužků česneku, nasekanou čerstvou petržekou a 2 lžic olivového oleje.
2. Cuketu a lilek nakrájejte na plátky, papriku na větší kousky a osolte je.
3. Plátky cukety namočte z obou stran do marinády a pokladte je na rozpálený gril.
4. Sýr na pánev Madeta položte k zelenině na gril. Větvičku rajčátek osolte a lehce ocukrujte a dejte péct na gril v alobalu nebo hliníkovém grilovacím tácku.
5. Sýr i zeleninu grilujte z obou stran.
6. Krátce před podáváním rozkrojte bulku na půl, potřete ji olivovým olejem a také ji krátce opečte na grilu.
7. Pečivo naplňte opečenými plátky cukety, lilku a papriky, přidejte grilovaný sýr a podávejte s grilovanými rajčátky.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria Víť, co jím
	1 porce				
energetická hodnota (kcal)	kcal	642	137	642	400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	22	5	22	-
sacharidy	g	50	11	50	-
z toho cukry	g	19	4	19	-
tuky	g	39	2	39	-

z toho		-	-	-	-	
nasyčené mastné kyseliny (SFA)	g	8,5	1,8	8,5		≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0		≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	7	2	7		≥ 1,2/100 g
sůl	g	2	0,5	2		≤ 0,875/100 g
přidaný cukr	g	3	0.6	3		≤ 3/100 g

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

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)