



magazín pro zdravý životní styl, 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

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 VíM, 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 VíM, co jím](#) (hlavní jídlo).

Copyright © 2024

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