magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 23. 7. 2014 | Mgr. Zuzana Douchová

Cizrnový burger s pečenými brambory

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Cizrnovy-burger-s-pecenymi-brambory__s10010x8514.html

Cizrna patří mezi nejkvalitnější luštěniny díky optimálnímu složení všech důležitých živin. Inspirujte se jednoduchým a zdravým receptem na luštěninový burger s pečenými brambory - bez lepku, vajec a živočišného tuku.

Cizrna pro zdraví

Cizrna je luštěnina, která tvarem připomíná hrách (odtud také její název římský hrách), chutí lískový ořech a má řadu léčivých účinků. **Obsahuje komplexní sacharidy, kvalitní bílkoviny a zdravé tuky**. Díky optimálnímu poměru živin a nízké energetické hodnotě je **velmi vhodná při hubnutí**. Cizrna také **obsahuje vitamíny skupiny B, železo, fosfor, draslík, vápník a zinek**. Pomáhá tak snižovat cholesterol, podporuje imunitu, nervovou soustavu, trávení a působí preventivně na kardiovaskulární onemocnění.

Jak na ni

V obchodě je cizrna **k dostání v suchém stavu nebo již uvařená v konzervě**. Sterilovaná cizrna je vhodná ke zpracování ihned, syrovou cizrnu je nutné namočit do vody nejméně na 12 hodin před vařením. Vodu jednou až

dvakrát vyměníme a pak cizrnu vaříme do měkka opět v čisté vodě 1-2 hodiny při mírném varu. Solíme až ke konci vaření a pak upravujeme dle chuti. **Cizrnu používáme do salátů, polévek, pomazánek (hummus), kaší, ale i jako hlavní chod nebo i na sladké pečení.** Pokud nemáte zrovna chuť na maso, cizrna ho dobře nahradí díky vyššímu množství rostlinných bílkovin.

Burger z cizrny

Vyzkoušejte můj oblíbený recept z cizrny (můžete však použít i jakoukoli jinou luštěninu). Tento **luštěninový burger** nepotřebuje vejce, strouhanku, mouku ani smažení. Vše připravuji pouze z rostlinných zdrojů a s minimem tuku. Luštěninu můžete kombinovat s jakoukoli zeleninou (mrkev, brokolice, květák) a důležité je směs pořádně ochutit (česnek, koření, bylinky). Do směsi jsem použila ještě restované žampiony, ale můžete je klidně vynechat nebo nahradit jinými houbami. Jako přílohu si udělejte burgery **s celozrnnou bulkou nebo s pečenými brambory v troubě (nebo obojíJ), doplněné čerstvou zeleninou.**

RECEPT: CIZRNOVÝ BURGER S PEČENÝMI

BRAMBORY

SUROVINY:

Cizrna vařená 250 g (1 plechovka)

Cibule 1 kus (nebo jarní cibulka)

Česnek 2-3 stroužky

Mrkev 1 ks (nebo jiná zelenina)

Sůl, pepř špetka

Koření (koriandr, římský kmín, garam masala, kurkuma, paprika, chilli) dle chuti

Čerstvé bylinky (koriandr, petržel, apod)

Žampiony čerstvé 100 g

Olivový olej 2 lžičky

POSTUP:

Propláchnutou uvařenou cizrnu rozmačkáme důkladně vidličkou nebo rozmixujeme. Přidáme na drobnou nasekanou cibuli, lžičku oleje, prolisovaný česnek, koření a nahrubo nastrouhanou mrkev. Na druhé lžičce oleje orestujeme nadrobno pokrájené žampiony, které pak vychladlé přidáme ke směsi. Doplníme nasekanými čerstvými bylinkami. Směs necháme chvíli odležet v lednici a pak tvoříme silnější placky, které opékáme na kvalitní pánvi nebo v troubě na pečícím papíru. Můžeme si udělat klasický burger, jen místo

bílé bulky použijeme celozrnnou variantu. Potřeme kečupem a hořčicí, salátem a rajčetem. Jako náplň používám ještě grilované kolečko lilku, které se skvělé hodí k cizrně. Můžete si také udělat pečené hranolky z brambor. Syrové brambory nakrájíme, jen lehce pokapeme olivovým olejem, posolíme a dáme na pečicím papíru péct do trouby.

Energetická hodnota 1 plátku bez příloh: 550 kJ

16 g sacharidů

6 g bílkovin

5 g tuků

12 g vlákniny

Autor článku: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog
Fotografie: Tomáš Martínez
Zdroje: www.czfcdb.cz

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz