

HOVĚZÍ BURGER S AJVAREM A CUKETOU

*Šťavnatý hovězí hamburger s domácím ajvarem a
grilovanou cuketou, servírovaný v čerstvé bulce – chuť
Balkánu na každý kousnutí.*



PORCE: 7

COOKING TIME: 40 MIN

INGREDIENCE

- 2 balení mletého hovězího masa
- 1 balení Lučiny Linie
- 3 stonky jarní cibulky
- 1 cuketa
- 1 velké masité rajče
- 3 červené kapie
- 3 středně velké červené cibule
- 7 plátků eidamu 30 %
- 7 kváskových hamburgerových bulek
- Olivový olej
- Sůl, černý pepř
- Sušený česnek (koření)
- Mletá sladká paprika
- Sušené chilli vločky (dle chuti)

POSTUP

Zeleninový základ (na domácí ajvar)

Červenou cibuli a kapii nakrájíte na tenké nudličky a restujete na olivovém oleji dozlatova.

Osolte, opepřete, přidejte sušený česnek a chilli dle chuti.

Po změknutí nechte směs krátce odležet a poté rozmixujte s trochou olivového oleje na krémovou ajvarovou konzistenci.

Maso na burgery

V míse smíchejte mleté maso s Lučinou a jemně nasekanou jarní cibulkou.

Osolte, opepřete a přidejte 2 lžice mleté sladké papriky a lžici chilli vloček.

Promíchejte rukama (ideálně v rukavicích), dokud nevznikne kompaktní jemná směs.

Vytvarujte 7 burgerů, lehce je promáčknete (např. čtyřmi prsty), aby se rovnoměrně propekly.

Pečte v troubě předehřáté na 200 °C cca 30 minut.

Zelenina a kompletace

Cuketu nakrájíte na silnější nudle a zlehka orestujete na pánvi s olivovým olejem, dokud nezměkne.

Rajče nakrájíte na kolečka a lehce opepřete.

Rozpustíte a opepřete kváskové bulky.

Na spodní část bulky dejte vrstvu domácího ajvaru, poté burger, plátek sýra, plátky rajčete, grilovanou cuketu a případně další ajvar.

Přiklopte vrchní část bulky a podávejte.

Ajvar si můžete připravit i předem – v lednici vydrží několik dní. Pro výraznější chuť nechte hotové burgery chvíli „odpočinout“ mimo troubu před servírováním.

NUTRIČNÍ HODNOTY

NA BURGER

KCAL	BÍLKOVINY	SACHARIDY	CUKRY	TUKY
428	36G	22G	6G	23G