



Ölz beljakovinski burger – Fit zeleni burger

Vegetarijanski burger recept za 4 osebe



Sestavine

4 Ölz beljakovinski burgerji
2 rezine Halloumi ali sira na žaru
2 avokada
Sveža špinača
Zelišča in kalčki po želji

Za omako za burgerje:

200 g indijskih oreščkov
1 strok česna
Sok polovice limete
1 pest peteršilja in špinače
Sol in poper

Čas priprave

30 min

1. Indijske oreščke 10-15 minut namakajte v topli vodi.
2. Odcedite jih in jih v kuhinjskem robotu ali z ročnim mešalnikom zmešajte s preostalimi sestavinami (za omako) v homogeno zmes. Po potrebi dodajte malo vode, da dobite kremasto konsistenco. Obilno začinite s soljo in poprom.
3. Halloumi narežite na debele rezine in ga na srednji temperaturi pecite na žaru, dokler se ne obarva.
4. Avokado olupite, odstranite koščico, narežite na rezine in pokapajte z malo limetnega soka.
5. Za postrežbo Ölz beljakovinski burger namažite omako za hamburgerje na Ölzove kruhke za hamburgerje in na vrh nanesite preostale sestavine.