



## Ingredience

- NIKAL Olivový olej Extra
- NIKAL Bylinné sypké koření
- NIKAL Harmonie s pepřem
- 450 g okapané cizrny z plechovky
- 1 středně velká cibule
- 1 stroužek česneku
- 1 malá mrkev
- 1 PL rajčatového protlaku
- 1 PL hořčice
- 1 vejce (třída M)
- 3 PL strouhanky
- 1 malá červená cibule
- 2 malá rajčata
- 80 g zakysané smetany
- 2 PL jemně nasekaných bylinek
- 1 lžička citronové šťávy
- 4 sezamové bulky
- listy salátu
- 8 plátků salátové okurky

Všechny produkty NIKAL si objednejte v teple Vašeho domova na internetu nebo telefonicky.

NIKAL specialista na omáčky, polévky a koření  
Kotkova 710/3  
669 02 Znojmo

Bezplatný telefon 800 16 66 16  
Fax 515 291 055  
Online www.nikal.cz  
E-Mail nikal@nikal.cz

Všechny ostatní ingredience nakoupíte ve Vašem oblíbeném obchodě.

## Vegetariánský burger s bylinkovou zakysanou smetanou



recept pro 4 osoby



příprava trvá cca 40 minut

### Příprava:

450 g cizrny přecedíme a opláchneme studenou vodou. Oloupeme středně velkou cibuli a nakrájíme na jemné kostky. Stroužek česneku oloupeme a najemno nasekáme. Menší mrkev oloupeme a velmi najemno nastrouháme.

Okapanou cizrnu dáme do misky a vidličkou rozmačkáme. Přidáme nakrájenou cibuli, česnek, nastrouhanou mrkev, 1 PL rajčatového protlaku, 1 PL hořčice, 1 vejce a 3 PL strouhanky a vše dobře promícháme. Okořeníme s **NIKAL Harmonií s pepřem**. Vytvarujeme 4 burgery a dáme na 30 minut do ledničky odležet.

Mezitím oloupeme červenou cibuli a nakrájíme ji na tenké kroužky. 2 malá rajčata nakrájíme na tenké plátky.

Do 80 g zakysané smetany přimícháme 2 PL jemně nasekaných bylinek, 1 lžičku citronové šťávy a dochutíme **NIKAL Bylinným sypkým kořením**. Burgery potřeme ze všech stran **NIKAL Olivovým olejem Extra** a z každé strany 6 minut grilujeme.

4 sezamové bulky rozkrojíme a dáme na chvíli opéct na gril. Spodní část bulky potřeme bylinkovou zakysanou smetanou a obložíme listy salátu a plátky okurky.

Na spodní obloženou bulku položíme opečený burger. Přidáme nakrájené cibulové kroužky a plátky rajčat a na závěr potřeme zbývajícím bylinkovou zakysanou smetanou. Zakryjeme horní bulkou a můžeme servírovat.

**Nutriční hodnoty na jednu porci:** 14,2 g tuk • 60,5 g sacharidy • 17,6 g bílkoviny  
9,8 g vlákniny • Energetická hodnota 448 kcal