

Veggie Burger s zelerovými hranolčkami a šalátkom



31. 8. 2023

Recept je vhodný pre: [1. fáza](#), [2. fáza](#), [3. fáza](#)

Zabudnite na nudné diétne jedlá a vyskúšajte tento delikátny recept s našim Veggie Burgerom. Jeho ľahkosť a sviežosť s chrumkavými zelerovými hranolčkami a osviežujúcim šalátkom vytvára dokonalú kombináciu chuťových dojmov.

Čo potrebujete (1 porcia):

- 1 porcia [Prodietix Veggie Burgeru](#)
- 100 g zeleru (môžete navýšiť podľa aktuálnej fázy)
- 50 g redkovky
- 50 g ľadového šalátu
- 50 g bielej papriky
- 1/2 citróna
- 1 lyžička olivového oleja
- 1 štipka bežného korenia alebo sušených bylín
- soľ, korenie

Ako na to:

- 1.** Najskôr si pripravíme zeler, ktorý očistíme a dáme povariť do osolenej vody do zmäknutia.
- 2.** Medzitým si umyjeme zeleninu na šalát (redkovky, ľadový šalát a bielu papriku), ktorú pokrájame na kúsky a vložíme do misky, kde všetko zmiešame s kvapkou olivového oleja a pokvapkáme citrónovou šťavou.
- 3.** Akonáhle bude zeler povarený, scedíme a necháme trochu vychladnúť. Potom zeler pokrájame na

tenké „hranolky“, ktoré posypeme korením alebo sušenými bylinkami, podľa chuti.

4. Pripravíme si plech, ktorý vyložíme papierom na pečenie, pokvapkáme olejom a poukladáme zelerové hranolky.

5. Do vyhriatej rúry vložíme plech na 180 °C a pečieme dozlatista.

6. Počas pečenia si rozohrejeme panvicu na stredný stupeň a opečieme burger z oboch strán. Môžeme málinko podliať vodou.

7. Akonáhle budú hranolky krásne zlatisté, podávame s miešaným šalátkom a burgrom. Šalát môžeme posypať slnečnicovým semienkom a podávame.