

Vegetariánský sendvič

Kategorie: [Ostatní](#)

Autor: wencek



Suroviny

Porce: 1

- celozrnné kaiserky 4 ks
- smetanový sýr 1 ks
- rukolora 4 hrst
- **na cizrnové karbenátky**
- olivový olej 4 lžíce
- šalotka 3 ks
- česnek 2 stroužek
- konzervovaná cizrna 400 g
- mrkev 1 ks
- sýr feta 80 g
- vejce 1 ks
- strouhanka 70 g

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Smažení

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Nejprve udělejte karbanátky: lžící oleje rozpalte v pánvi, přidejte nejemno nasekané šalotky a po 2 minutách opékání i nasekaný česnek. Zhruba po minutě směs přendejte do robotu, přidejte okapanou cizrnu, nastrouhanou mrkev, sýr feta, vejce a rozmixujte. Směs přendejte do mísy, přidejte strouhanku, sůl, pepř a udělejte z ní 4 burgery. Osmažte je ve vyšší vrstvě oleje z obou stran. Housky rozkrojte, spodní díly namažte smetanovým sýrem, na něj rozdělte rukolu, navrch položte

karbanátek, plátky mrkve a okurky a přiklopte horními díly housek.