Sushiburger

Ingredience

- 1 červená řepa
- 15 g MAGGI Slepičí bujón
- 125 g celer
- 45 g mrkev
- 50 g červená cibule
- 30 g Hlávkový salát
- 1 ks avokádo
- 1 lžíce Kapary, konzervované
- 1 lžička hořčice
- 1 stroužek česnek
- 1 lžička citronová šťáva
- 350 g rýže
- 1 lžíce sezamová semínka
- 1 l Voda
- 20 g cukr
- 80 g bílý vinný ocet
- 50 g Sýr
- 1 lžíce med

Postup

1. Rýži propláchneme ve studené vodě v cedníku, dobře promícháme, dokud stékající voda nevyteče čirá.
2. Do hrnce nasypeme rýži, vodu, polovina kostky bujonu Maggi, cukr, rýžový ocet a přikryjeme pokličkou. Přivedeme k varu, vše povaříme 5 minut. Snížíme teplotu na minimum a vaříme asi 10 minut. Promíchejte, zkontrolujte, zda je rýže měkká (pokud není rýže dostatečně uvařená, přidejte trochu vody a pokračujte ve vaření), rozložte rýži na talíř a nechte vychladnout.
3. Z rýže vytvarujeme 8 placek.
4. Mrkev nastrouháme. Celer rozmixujeme, přidáme sýr, šťávu z půlky citronu, hořčici a dobře promícháme.
5. Červenou řepu nakrájíme na malé kostičky. Avokádo smícháme se zbylou citronovou šťávou, kapary, medem a zbylou polovinou bujónu.
6. Na rýžové "bulky" rozložíme avokádo, přidáme mrkev, celer, červenou řepu, salát a burger uzavřeme. Posypte své sushi burgery sezamovými semínky.

35 Méně

4

Sacharidy	92.74 G
Energie	526.32 kcal
Tuky	11.84 G
Protein	14.52 G