

HAMBURGER ZCELA ZDRAVOTNĚ

Středa, 19 květen 2010

Podle toho, co jsem tu psal dříve, by se snad mohlo zdát, že hamburgry přímo nenávidím. Není to tak docela pravda, rád si ho dám, vlastně, rádi si ho dáme, ale jsme strašně vybíraví - kdy a hlavně kde - si ho dáme. Normálním fast food, kterých je jako hub po duce, mají v podstatě stejný sajt, se zdaleka vyhýbáme.

Komu se tento popis nelíbí, tím se omlouvám, ale tohle je náš názor.

Na téma hamburgerů je celý traktát v mé grilovací kuchařce a nebudu ho tu popisovat, prostě si tomhle tématě tady. Také celá spousta receptů na různé hamburgery. Úplně na konci je jeden, kterým jási chci dokázat, že jsem zaujatec nejsem. Zkusili jsme ho, a chutnal nám. Je zcela netradiční, chci říct úplně jiný. Posuďte sami:

Cheeseburger v salátu

Podle Rachel Rey

- 1 ledový salát, na čtvrtky rozkrojený a rozebraný na salátové "pohárky";
- 1/2 malé bílé nebo žluté cibule, drobně nakrájené
- 1/4 kg ostrého čedaru, drobně nakrájeného, nebo hrubě nastrohaného
- 2 lžíce hořčice
- 2 lžíce kečupu
- 2 rajčata nasekaná
- 2 velké kyselé okurky, nakrájené
- 3/4 kg mleté svíčkové, asi 15% tuku
- Extra panenský olivový olej
- sůl a černý pepř

Gril rozehřejte na středně vysokou teplotu. V míse skombinujte maso s cibulí, kečupem a hořčicí. Pokropte je olejem, s pepřem přilepila na gril a grilujte 3 minuty z každé strany. Potom na ně dejte sýr, přiklopte a nechte sýr roztavit. Servírujte na listech salátu, s rajčaty a okurkou navrchu. A pokud pořádně nepřejete, nebo prostě gril nemáte, nezoufejte, ono to jde na pánvi taky. A jako vždycky vám přeji dobrou chuť,

Michal

Další spoustu receptů najdete v mé Grilovací kuchařce