



# Tradiční hamburger

## Hamburger se sójovou alternativou jogurtu Alpro bílou

### Příprava

1. Cibuli nasekejte a osmažte dozlatova. Smíchejte ji s masem, přidejte prolisovaný česnek a koření. Přidejte šťávu z citronu, sůl, pepř a Worcestersovou omáčku.

2. Vytvořte 4 hamburgery a nechte je 30 minut odpočívat v ledničce. Mezitím smíchejte sójovou alternativu jogurtu Alpro bílou, majonézu, kečup, Ras el Hanout a dochuťte solí a pepřem.

3. Hamburgery grilujte 8 až 9 minut. Burgerové bulky dejte krátce do trouby, aby byly křupavé.

4. Bulky potřete připraveným dresinkem, dejte na ně míchaný salát, plátky avokáda a plátek rajčete. Navrch položte hamburger další dresink a několik lístků koriandru. Ihned podávejte.



4 porce



25min



### Ingredience

- Hamburgery:
- 400 g libového mletého hovězího masa
- 1 středně velká cibule
- 1 rozdrcený stroužek česneku
- 1 lžíce koření Garam Masala
- 1 lžíce koření Ras el Hanout
- 1 lžíce kari koření
- 1,5 lžíce Worcestrové omáčky
- citrón
- pepř
- čerstvě mleté mořská sůl
- 4 hamburgerové bulky (celozrnné)
- 2 rajčata
- 2 avokáda
- ¼ ledový salát
- čerstvý koriandr
- Dresink:
- 6 lžic sójové alternativy jogurtu Alpro bílé
- 2 lžíce majonézy bez vajec
- 1 lžíce kečupu
- 1 lžička koření Ras el Hanout
- pepř
- sůl