



Ínycsiklandó lazac burgerek

Ínycsiklandó halburger az Alpro natúr Joghurt-alternatívájával

Elkészítés

1. Vágjuk apró kockákra a friss lazacot, és daráljuk le a füstölt lazacot. Tegyük mindkét lazacfélét egy tálba, és keverjük össze az Alpro natúr Joghurtalternatívájával, a liszttel és a felvert tojással. Ízesítsük a keverékünket chili szósszal, sóval, borssal és néhány csepp lime-mal. Végül adjuk hozzá az apróra vágott hagymát és a kaprot.

2. Gyúrjunk, formázzunk 12 húspogácsát a lazac keverékből. Tegyük a hűtőbe körülbelül 30 percre, amíg elkészítjük az öntetet és cékla salsát.

3. A dresszinghez keverjük össze a natúr joghurtalternatívát a tormakrémmel, néhány csepp citromlével, az őrölt citromhéjjal, a kapribogyóval és az apróra vágott kaporral. Fűszerezzük sóval és borssal. A cékla salsához, vágjuk a répát és almát vékony csíkokra, keverjük össze néhány evőkanál dresszinggel, és mindezen felül hintsük meg egy kis lime-mal.

4. Süssünk aranybarna színű húspogácsákat (burgereket) a lazacból a növényi margarin segítségével. Tálaljuk a lazac burgereket a vegyes salátakeveréssel, tetején egy kis cékla salsával, vagy tegyük az egészet egy szendvicsbe, vagy pita kenyérbe.



4 adag



25perc

Összetevők

- Hozzávalók:
- 450 g friss lazac
- 200 g füstölt lazac
- 3 evőkanál Alpro növényi alapú Joghurtalternatíva (Natúr)
- 2-3 evőkanál liszt
- 1 lime
- 1 fej vöröshagyma
- 6 szál kapor
- 1 kis tojás
- 1 evőkanál édes-csípős chili szósz
- 2 ek. Alpro növényi margarin sütéshez és főzéshez

- Az öntethez:
- 6 evőkanál Alpro növényi alapú Joghurtalternatíva (Natúr)
- 1 evőkanál tormakrém
- 1 lime
- 2 evőkanál apróra vágott kapor
- 1 evőkanál kapribogyó
- 2 vörös cékla (előfőzött)
- 1 alma
- vegyes salátakeverék
- frissen őrölt fekete bors
- só

Adalékok

Natúr

