

A húspogácsához a zöldségeket tisztítsuk, reszeljük kis lyukú sajtreszelőn. Kicsit facsarjuk ki.

Keverjük össze a zöldségeket a darált hússal, majd sóval, borssal, zúzott fokhagymával, mustárral ízesítsük, végül adjuk hozzá a tojást.

Dolgozzuk össze a masszát, formázzunk húspogácsákat. Sütőpapírral bélelt tepsibe helyezük, 250 fokos sütőben kb. 15 perc alatt készre sütjük.

A salátához a káposztát, az almát és a pucolt sárgarépát reszeljük le nagy lyukú reszelőn, a zellert és a lilahagymát karikázzuk.

Keverjük őket össze egy tálban, enyhén sózzuk, borsozzuk, facsarjuk rá a citrom-levet, forgassuk össze. A joghurtot keverjük el a mustárral, sóval és borssal ízesítsük, majd keverjük el a salátával. Tegyük hűtőszekrénybe.

Az édesburgonya héját sikkaljuk meg, héjastól szeleteljük vékonyra. A szeleteket vékonyan kenjük meg sózott olívaolajjal és sütőben (kontakt grillen) süssük ropogósra. 230 fokos sütőben kb. 25-30 perc alatt készül el.

Készítsük el a szendvicseket a hamburger zsemleléből, a káposztasalátával és az édesburgonyával tálaljuk.

Kiadja:



Partnereink:



**Hozzávalók**  
8 db kisebb hamburgerhez:  
40 dkg darált marhahús  
10 dkg cukkini  
10 dkg sárgarépa  
10 dkg kelkáposzta  
1 gerezd fokhagyma  
1 ek. mustár  
1 tojás  
só, frissen őrölt bors

**A tálaláshoz:**  
4 db teljes kiőrlésű  
hamburgerzsemle  
(receptje a weboldalon)  
paradicsom  
csemege/sós uborka

**Káposztasaláta:**  
25 dkg zsemekekáposzta  
1 nagy szem édes alma  
2 szál sárgarépa  
2 szál zellert  
1 fej lilahagyma  
2 dl natúr joghurt  
1 ek. mustár  
só, frissen őrölt bors  
1 citrom  
40 dkg édesburgonya

# ZÖLDSÉGES HAMBURGER

édesburgonyával, káposztasalátával

1 adag 18 g ch

ebből 8,5 g  
cukor