

Nuogas burgeris su antienos maltiniu



Gaminimas

1. Iš išvardintų ingredientų pasiruoškite marinatą (panašiai, kaip marinuotiems svogūnams).
2. Jauną ploną cukiniją su skustuku supjaustyti itin plonomis juostelėmis. Juosteles užpilti marinatu bent 20 minučių.
3. Mėsos maltinį kepti taip, kaip nurodyta ant pakuotės - po keletą minučių.
4. Atpjauti didelio pomidoro storesnę riekę.
5. Nedidelį avokadą sutrinti šakute, išpausti skiltelę česnako, truputį druskos, juodųjų pipirų (idealu, jei šviežiai malti), šaukštelį citrinos sulčių.
6. Sluoksniuoti: marinuotos cukinijos, ant jų maltinis, pomidoro riekė, trintas avokadas.
7. Pabarstyti mėgstamomis sėklomis: sezamu, kanapėmis ar... Čia naudoju smulkintus linų sėmenis.

Už receptą ir nuotraukas dėkojame Raudonai virtuvei

[Atgal į receptų sąrašą](#)



INGREDIENTAI

220 g	Antienos filė maltiniai „Mėsainiams“ su jalapenu
1 skiltelė	česnako
1/2	avokado
žiupsnelis	Druskos ir pipirų
1/2	pomidoro
pagal poreikį	marinuotos cukinijos
	Paruošti marinatą:
3 šaukštai	cukraus
2 šaukšteliai	druskos
1 šaukštas	aliejaus
0.5 stiklinės	vandens
7 šaukštai	acto