

Fit vege-burger



Składniki

1,5-2 l - wody
3/4 szklanka - suchej
kaszy jaglanej
puszki kukurydzy
puszki czerwonej fasoli
3 łyżeczka - koncentratu
pomidorowego
1/2 łyżeczka - papryki
słodkiej
1 szczypta - papryki ostrej
3 łyżka - zmielonych
płatków owsianyc
2-3 łyżka - oliwy
2 szt. - ząbki czosnku
2 szczypta - świeżo
zmielonego pieprzu
1/4 łyżeczka - soli
1 szczypta - kolendry
4 szt. - bułki
wielozziarniste, grahamki
2 szt. - pomidory
4 szt. - ogórki
konserwowe
1 szt. - sałata rzymska
wegański majonez lub
sos czosnkowy

Opis wykonania

Fit burger z kaszy jaglanej i czerwonej fasoli :)Wykonany z pyszną, świeżą bułką wielozziarnistą, warzywkami i lekkim, domowym sosem czosnkowym!

Krok 1 W wodzie gotujemy na średnim palniku kaszę jaglaną, posypujemy szczyptą soli, czekamy aż wsiąknie zdecydowanie większą część wody oraz napęcznieje. Odcedzamy i odstawiamy do przestygnięcia. Nagrzewamy piekarnik do 200 stopni. Większość fasoli blendujemy na mus, pozostałą lekko kroimy i wsypujemy do przestygniętej kaszy jaglanej. Dodajemy kukurydzę, przeciśnięty przez praskę czosnek, zmielone płatki owsiane, oliwę, przyprawy, koncentrat pomidorowy, mieszamy za pomocą łyżki. vege burgery
Krok 2 Kotlety formujemy dłońmi, można je za każdym razem zwilżać wodą- łatwiej nam się wtedy formują burgery. Piec przez około 30 minut, aż wytworzy się fajna chrupka skorupka. vege burgery
Krok 3 Bułki przekrajamy na pół, smarujemy spód sosem, kroimy pomidory, ogórki, nakładamy również sałatę rzymską oraz upieczone burgery, przykrywamy bułką. Smacznego!