

chow mein burger z kotletem z cieciorke i smażonym  
humusem



## Składniki

25 ml - olej  
1 szt. - jajko  
1 szt. - olej do smażenia  
1 l - woda do ugotowania makaronu  
3 szczypta - sól  
200 g - cieciora z puszki  
2 szt. - czosnek świeży-  
ząbek  
2 szczypta - pieprz  
1 szczypta - kurkuma  
1 szczypta - curry  
3 łyżka - bułka tarta  
20 ml - oliwa  
0,05 l - woda nie gaz  
2 łyżka - pasta tahini  
1 szt. - sok z 1/2 cytryny  
3 łyżka - sos bbq  
2 szt. - sałata liście  
3 szt. - pomidor plastry  
1/2 szt. - ogórek  
konserwowy  
3 szt. - czerwona cebula  
plastry  
1 szt. - liść bazylii

## Opis wykonania

zdrowe nie zawsze znaczy nie smaczne

"bułka": makaron ugotować w osolonej wodzie, odcedzić, dodać 1/2 jajka, wymieszać, podzielić na dwie części i uformować krążki. smażyć na posmarowanej olejem patelni po ok. 2 min z każdej str. kotlet: cieciorę przełożyć do pojemnika dodać posiekany ząbek czosnku, po szczypcie soli, pieprzu, kurkumy i curry, 1 łyżeczkę bułki tartej i pozostałe 1/2 jajka skropić kilkoma kroplami oleju, zblendować i zwilżonymi dłońmi uformować kotlet. Spanierować w bułce tartej i usmażyć w głębokim tłuszczu. Humus: cieciora 0,1 kg, oliwa 20 ml, szczypta soli i pieprzu, 1 ząbek czosnku 2 łyżki psty tahini sok z cytryny i woda nie gaz wszystko wyłożyć do wysokiego naczynia i zblendować. obtoczyć w bułce tartej i smażyć w głębokim tłuszczu. Serwis: na talerz wyłożyć spód-krążek z makaronu a na niego kolejno: sałatę, pomidora, cebulę, kotlet, posmarować sosem bbq pozostałą cebulę i ogórek konserwowy, przykryć drugim krążkiem z makaronu. obok zrobić kleks z pozostałego sosu bbq, wysypać usmażony humus i udekorować liściem bazylii