

Burgery buraczane z kozim serem Miłosza Zaremby



Składniki

4 szt. - Bułka owsiana
4 szt. - Burak gotowany
3 szt. - Ziemniaki
50 ml - Olej kokosowy
1 garść - Świeża pietruszka
125 g - Jogurt kozi
1 garść - Pestki dyni
1 szt. - Czerwona cebula
2 szt. - Pomidor
1 szt. - Sałata lodowa
1 szt. - Rukola
100 g - Ser kozi
6 szt. - Pieprz kolorowy
1 szczypta - Sól himalajska
250 g - Płatki owsiane

Opis wykonania

Nowoczesne, street foodowe danie w wersji wegetariańskiej.

Buraki umyj, nie obieraj, zalej wodą, gotuj od 30 do 60 min zależnie od wielkości, bez żadnych przypraw. To samo zrób z ziemniakami.

Kiedy już się ugotują, wystygną, obierz je ze skórki i przepuść przez maszynę bądź zetrzyj na tarce z niewielkimi otworami.

Odsącz soki, które warzywa puszcza.

Pestki dyni, słonecznika i sezamu oraz płatki owsiane zblenduj.

Wymieszaj zblendowane składniki z burakami i ziemniakami, dodaj przyprawy i uformuj kotleciki. Usmaż na oleju kokosowym.

Bułki owsiane przekrój na pół, pomiędzy połówki włóż kotleciki buraczane.

Pokrój pomidory i cebulę, warzywa ułóż na kotlecie, posmaruj ekologicznym chrzanem, udekoruj zieleniną.

Gotowe!