

Wegetariańskie burgery z fasoli i batatów



Składniki

Bataty
Biała fasola
Ziarna słonecznika
Pestki dyni
Pasta tahini
Sos sojowy
Natka pietruszki
Czosnek
Chili
Kumin
Sól i pieprz
Bułki
Ajvar
Czerwona cebula
Rukola
Awokado
Roszponka

Opis wykonania

Burgery z białej fasoli i batatów z sosem sojowym i pastą tahini.

Bataty obrać, pokroić w kostkę, posmarować olejem, ułożyć w naczyniu żaroodpornym i włożyć do piekarnika nagrzanego do 220°C, piec przez ok. 20 minut. Fasolę z puszki przełożyć do dużej plastikowej miski. Pestki słonecznika i dyni posiekać dużym nożem. Pestki i resztę składników dodać do fasoli. Kiedy bataty się upieką przestudzić je i dodać do pozostałych składników. Wszystko zmiksować blenderem na spójną masę. Następnie lepić rękami kotlety średniej wielkości. Blaszkę wyłożyć papierem do pieczenia, ułożyć na niej kotlety i piec je w piekarniku rozgrzanym do 200°C przez 20 minut. Następnie kotlety obrócić i piec jeszcze 8-10 minut. Bułki lekko podgrzewamy w piekarniku. Dolną połówkę smarujemy delikatnie ajwarem, układamy na spodzie kilka plasterków cebuli, kilka liści rukoli i roszponki, a następnie wkładamy gorącego burgera, pokrojone w pióra awokado i zamykamy bułkę. Całość przekłuwamy patyczkiem do szaszłyków