

Wegetariański burger z soczewicą



Składniki

250 g - soczewica
czerwona
1 szt. - marchewka
1 szt. - jajko
2 łyżka - mąka
kukurydziana
1 szt. - kostka bulionowa
2 łyżka - mąka tortowa
1 łyżka - olej
1 szczypta - sól
1 szczypta - pieprz
1 szczypta - suszona
pietruszką
1 szczypta - majeranek
1 łyżeczka - sos ostry
1 szczypta - curry
1 szczypta - chili
4 szt. - bułka grahamka
1 szt. - ogórek kiszony
1 szt. - pomidor
2 łyżeczka - sos ostry
100 g - ser mozzarella
(opcjonalnie)

Opis wykonania

Przez 11 lat byłam wegetarianką i choć dziś wcinam już mięso, to co jakiś czas robię sobie detoks. Wcinam wtedy właśnie takie pyszne wege-burgery! :) Dania wegetariańskie mogą być naprawdę przepyszne!

Soczewicę płuczemy. Można ją dodatkowo namoczyć na 5-10 minut. Kostkę bulionową rozpuszczamy w 2 szklankach wody i podgrzewamy, aż zawrze. Wrzucamy soczewicę i gotujemy ok. 20 minut, aż rozmięknie i - najlepiej - wchłonie wodę. Jeśli nie wchłonęła, a jest już gotowa, odcedzamy. Marchewkę gotujemy na miękko. Studzimy soczewicę i marchewkę (zima sprzyja takim działaniom - 10 minut na balkonie i gotowe). Łączymy soczewicę z marchewką, sosem (nadaje fajny posmak), jajkiem, mąką, olejem i przyprawami. Musi powstać masa, z której da się formować kotleciki. Jeśli jest za gęsta/sucha, można dodać jeszcze jedno jajko. Patelnię nagrzewamy na średniej wielkości ogniu, podgrzewając na niej ok. 1 łyżeczkę oleju. Formujemy kulki z masy soczewicowej, spłaszczamy i obtaczamy w odrobinie mąki. Kotlety smażymy partiami, aż się ładnie zazłocą z obu stron. Studzimy na papierowym ręczniku.