

Wege burglary



Składniki

1 puszka szt. - Czarna fasola
1/2 szt. - Zielona papryka
1/2 szt. - Cebula
3 szt. - Czosnek (Ząbki)
1 szt. - Jajko
1 łyżeczka - Chilli suszone
1 łyżeczka - Kumin
1/2 szklanka - Bułka tarta

Opis wykonania

Pyszne wege burgery nawet dla mięsożerców takich jak mój Mąż!

/Zdjęcie przed upieczeniem

Piekarnik nagrzewamy 180 C. Odsaczamy fasolę na sitku, oplukujemy i pozostawiamy na sitku do obsuszenia/odciekania. Paprykę, cebulę, czosnek i przyprawy miksujemy w blenderze na w miarę gładko. Ugniatamy fasolę tłuczkiem do ziemniaków albo też blendujemy ale nie na super gładką masę (nie robimy hummusu tylko masę na burgery ;)). Obie części mieszamy, dodajemy jajko, bułkę. Mieszasz aż się połączy w gęstą masę. Wymaga to trochę czasu. Można też odstawić na chwilę. Formujemy kotlety i pieczemy po 10 min z każdej strony na blaszce. Podawać można jako tradycyjnego burgera w bułce lub z surówką na talerzu. Moja rodzina je uwielbia!