

# WEGETARIAŃSKI BURGER Z FASOLI



## Składniki

240 g - czerwona fasola  
80 g - płatki owsiane  
górskie  
1 szt. - jajko  
100 g - cebula  
1/3 szklanka - mąka  
amarantusowa bądź inna  
5 łyżka - sezam  
1/4 łyżeczka - papryka  
ostra  
1/4 łyżeczka - pieprz  
1/4 łyżeczka - sól  
2 szt. - czosnek (ząbki)  
7 szt. - bułka  
wielozłazista  
100 g - mieszanka sałat  
100 g - czerwona cebula  
150 g - ogórek  
konserwowy  
1 szt. - papryka  
7 łyżeczka - ketchup/  
musztarda

## Opis wykonania

Burger w tej wersji niczemu nie ustępuje klasycznej wołowinie. Jest soczysty, a podany w bułce sprawia, że staje się on wyśmienitym daniem.

\*Składniki podane na 7 burgerów  
Odlewamy wodę z fasoli i przekładamy ją do blendera. Dodajemy cebulę pokrojoną w większe kawałki (blender za nas sam wykona robotę), jajko, płatki owsiane i przyprawy. Wszystko blendujemy i przekładamy na miseczkę. Dodajemy mąki (u mnie amarantusowa) i mieszamy masę, tak aby szło z niej uformować kotlety, a następnie obtaczamy w bułce tartej, sezamie lub otrębach- co kto woli. Zawijamy kotlecik w folię aluminiową i wkładamy do mroźnika na min. 1 godzinę. Po tym czasie wyciągamy kotleta i wrzucamy go na rozgrzany olej i smażymy z obu stron, aby ładnie się przyrumienił. W tym czasie przygrzewamy w piekarniku bułkę. Po przygrzaniu na dno bułki kładziemy sałatę, pokrojoną w paski cebulę, następnie kotleta, ogórek, paprykę. Bardzo dobrze smakuje z musztardą francuską. Smacznego