

# Burgery warzywne

Te burgery to świetna alternatywa na grilla dla osób, które nie jadają mięsa.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

## LICZBA PORCJI:

4

---

## SKŁADNIKI:

2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin  
1 duża cebula, drobno posiekana  
1 ząbek czosnku, drobno posiekany  
300 g marchewki, grubo startej  
300 g cukinii, grubo startej  
1 i 1/2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego  
1 i 1/2 łyżeczki mielonej kolendry  
3 łyżki masła orzechowego  
2 łyżki świeżej kolendry, posiekanej  
sól morska  
czarny pieprz  
80 g świeżej bułki razowej, pokruszonej  
1 jajko, roztrzepane

## **Z czym podawać (propozycja)**

2 pomidory, pozbawione nasion i posiekane  
2 łyżki sosu pomidorowego lub sosu chutney  
świeżo zmielony czarny pieprz  
4 bułki sezamowe do hamburgerów lub kajzerki  
4 łyżeczki majonezu  
2 listki sałaty lodowej, posiekane  
1 szalotka, pokrojona w cienkie krążki

## **PRZYGOTOWANIE:**

1) Rozgrzać oliwę w dużej teflonowej patelni na średnim ogniu. Wrzucić cebulę i czosnek. Smażyć 5 minut, często mieszając, aż cebula zmięknie i zacznie się rumienić. Dodać marchewkę i cukinię. Smażyć jeszcze 10 minut, mieszając, aż warzywa zmiękną. Dodać kmin rzymski, kolendrę, masło orzechowe, listki kolendry oraz sól i pieprz. Starannie wymieszać. Zestawić patelnię z ognia i odstawić, żeby warzywa trochę przestygły.

2) Dodać pokruszoną bułkę i jajko. Starannie wymieszać na gęstą, lepłą masę. Uformować z niej 4 grube burgery po około 10 cm średnicy.

3) Przykryć płytę lub ruszt grilla folią aluminiową, lekko nasmarować i niezbyt mocno rozgrzać. Piec burgery bezpośrednio nad ogniem po 5 minut z obu stron, aż stwardnieją z wierzchu i się przyrumienią.

4) Przed podaniem wymieszać pomidory z sosem pomidorowym. Dodać pieprz. Przekroić bułki na połówki i opiec skórką do góry. Posmarować przekrojoną stronę każdej bułki 1/2 łyżeczki majonezu. Na każdym spodzie nałożyć trochę sałaty i burgera. Posmarować posiekanymi pomidorami i nałożyć na wierzch krążki szalotki. Przykryć górnymi połówkami bułki i podawać.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 495 kcal, 13 g białka, 19 g tłuszczów, 68 g węglowodanów

*Źródło zdjęcia: Adobe Stock*