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, lepką 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