

Wegetariańskie burgery

Małe burgery doskonale sprawdzają się na przyjęciu albo jako urozmaicenie codziennego menu. Burgery warzywne są miękkie i delikatniejsze od mięsnych, dlatego podczas smażenia trzeba się z nimi obchodzić ostrożnie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

1 łyżka oliwy z oliwek i dodatkowo do smażenia
1 mała cebula, grubo posiekana
2 ząbki czosnku, wyciśnięte
2 łyżeczki mielonej kolendry
2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
2 cukinie (250 g), starte
350 g pomarańczowych batatów, obranych i startych
400 g cieciorzki z puszki, przepłukanej i odsączonej
175 g sera halloumi, startego
1 i 1/2 szklanki świeżo utartej bułki
16 małych bułeczek, rozkrojonych i opieczonych
1 awokado (300 g), pokrojone w plasterki

2 pomidory (250 g), pokrojone w plasterki
16 małych liści sałaty masłowej
kwaśna śmietana i słodki sos chili, do podania

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę na dużej głębokiej patelni na średnim ogniu. Wrzucić cebulę i smażyć 5 minut, aż będzie miękka. Dodać czosnek, kolendrę oraz kmin rzymski i smażyć 1/2 minuty, cały czas mieszając, a potem zestawić z ognia.

2) Przełożyć cukinię na czystą ściereczkę do naczyń, a następnie chwycić za rogi i odcisnąć nad zlewem jak najwięcej płynu. Postawić patelnię z powrotem na kuchence. Wrzucić cukinię oraz bataty i smażyć 5 minut, od czasu do czasu mieszając, aż zmiękną.

3) Przełożyć wszystko do robota kuchennego lub blendera, dodać cieciorkę i zmiksować na niezbyt gładką pastę. Nałożyć do dużej miski. Dodać ser halloumi oraz 1/2 szklanki bułki tartej, doprawić solą i pieprzem, starannie wymieszać.

4) Ulepić 16 burgerów (każdy z 1/4 szklanki pasty), o średnicy około 5 cm. Wysypać resztę bułki tartej na talerz i lekko obtoczyć burgery z obu stron. Wlać 3 mm oliwy na dużą patelnię i rozgrzać na średnim ogniu. Smażyć burgery partiami, około 2 minut z każdej strony, aż się lekko przyrumienią. Przechowywać w ciepłym miejscu, dopóki wszystkie nie będą gotowe.

5) Podawać w bułeczkach wraz z awokado, pomidorem, sałata, kwaśną śmietaną i słodkim sosem chili.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 227 kcal, 8 g białka, 10 g tłuszczów (w tym

3 g tłuszczów nasyconych), 26 g węglowodanów (w tym 4 g cukrów), 3 g błonnika, 570 mg sodu.

Źródło zdjęcia: Adobe Stock