



## Batátový burger - videorecept

veganský

Snadné

Pro 4 osoby

☆☆☆☆☆

### Ingredience

1 plechovka červených fazolí  
 2 středně velké batáty  
 1 větší červená cibule  
 50 g quinoj  
 1 lžička mleté papriky nebo  
 malá lžička chilli  
 1 lžička mletého kmínu  
 1 lžička sušeného česneku  
 1 hrst čerstvé petrželky  
 3 lžíce jemných ovesných  
 vloček (nebo podle potřeby)  
 sůl a pepř  
 1 avokádo - guacamole  
 1 limetka - guacamole  
 0,5 chilli papričky - guacamole  
 1 stroužek česneku -  
 guacamole  
 0,5 hrsti čerstvého koriandru -  
 guacamole  
 1 šalotka - guacamole  
 sůl

### Jak na to?

1. Celé neoloupané batáty upečte do měkka v troubě vyhřáté na 180 °C (troubu pak nevypínejte, budete v ní péct burgry).
2. Mezitím si uvařte quinou podle návodu na obalu
3. Slité fazole i oloupané batáty rozmačkejte vidličkou, přidejte najemno nasekanou cibuli a ostatní suroviny. Tvořte burgry. Množství ovesných vloček upravte tak, aby směs měla správnou konzistenci a burgry dobře držely.
4. Burgry umístěte na plech vyložený pečicím papírem, který potřete olejem. Lehce je pokapejte olejem a pečte na 180 °C.
5. Na guacamole rozmačkejte avokádo a smíchejte jej s ostatními ingrediencemi.
6. Polovinu housky potřete guacamole, pokladte listem salátu, na který položte burger. Ozdobte lžičkou guacamole, dalším listem salátu, cherry rajčátky nebo třeba karamelizovanou cibulkou.