



Veggie burger

vegetariánský

Snadné

45 minut

Pro 4 osoby



Ingredience

150 g vařených fazolí
 100 g vařené quino
 100 g žampionů
 60 g strouhanky
 50 g tofu natural
 50 g spařeného špenátu
 50 g pečené červené řepy
 1 cibule
 1 biovejce
 3 lžíce jablečného octa
 2 lžíce ghí
 2 lžíce miso pasty
 1 lžička soli
 4 žemle na burgery - na oblohu
 4 plátky biosýra - na oblohu
 4 listy baby římského salátu -
 na oblohu
 8 plátků rajčete - na oblohu
 12 plátků nakládané okurky - na
 oblohu
 2 lžíce majonézy - na oblohu
 2 lžíce kečupu - na oblohu
 půl lžičky uzené papriky - na
 oblohu

Jak na to?

1. Žampiony očistěte a nakrájejte na menší dílky. Cibuli oloupejte a nasekejte nadrobno. V nepřilnavé pánvi rozehejte lžící ghí. Přidejte žampiony a nechte pomalu restovat, dokud nepustí většinu vody. Přidejte cibuli a společně pokračujte dalších 5 minut.
2. Přidejte rozmačkané fazole, nastrouhanou pečenou řepu a miso pastu. Promíchejte a chvíli společně orestujte. Zastříkněte jablečným octem a nechte vyvařit a vstřebat.
3. Směs přeneste do mísy a nechte chvíli vychladnout. Přidejte quino, strouhanku, špenát, rozdrobené tofu, biovejce a osolte. Prohňtejte a vypracujte soudržnou směs, která bude držet. Podle potřeby přidejte trochu strouhanky navíc.
4. Směs dejte chvíli do lednice. Poté z ní vytvarujte čtyři placičky na burgery. Ty opečte na zbylém rozehrátém ghí dozlatova - z každé strany asi 3 až 4 minuty. Po prvním otočení přidejte plátek biosýra a nechte ho rozpustit.
5. Na rozkrojené a otoastované žemle přidejte trochu rozmíchané majonézy s kečupem a uzenou paprikou. Přidejte opečený burger a ozdobte listem salátu, plátky rajčete a okurek.
 - Vařené fazole: Fazole namočíme ve vodě na 8 hodin, poté uvaříme v osolené vodě doměkka. Fazole by ale ještě měly držet tvar, rozhodně by se neměly zcela rozpadat.
 - Vařená quinoa: Uvaříme v 2,5násobném množství mírně osolené vody 15 minut.
 - Pečená řepa: Řepu očistíme a pečeme rovnou ve slupce v troubě rozehráté na 180 °C asi 1 hodinu doměkka.
 - Spařený špenát: Očištěný špenát spaříme ve vroucí osolené vodě a ihned zchladíme pod tekoucí studenou vodou. Přebytečnou vodu vymačkáme.