

Veggie Burger



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
POWYŻEJ 1H



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

Składniki na bułki:

mąka orkiszowa	250 gramów
woda	100 mililitrów
drożdże	5 gramów
oliwa	1 łyżka
jajko	1 sztuka
cukier brzozy	1 łyżka
sezam	1 łyżka
żółtko jajek	1 sztuka

Składniki na burgera:

marchew	1 sztuka
kasza jaglana	0,75 szklanki
cebula czerwona	0,5 sztuki
płatki owsiane	4 łyżki
orzechy włoskie	3 łyżki
oliwa	50 mililitrów
mąka orkiszowa	1 łyżka
kolendra	1 łyżka
imbir	1 cm
Pieprz czarny mielony Prymat	2 szczypty
Chili pieprz cayenne mielone Prymat	2 szczypty

Pozostałe składniki:

awokado	2 sztuki
cebula czerwona	2 łyżki
oliwa	2 łyżki
rukola	2 garści
pomidor	5 plasterów
sok z cytryny	0,5 sztuki
Pieprz czarny mielony Prymat	1 szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Jak zrobić wege burgera z kaszy jaglanej?

KROK 1 **Wykonanie bułek:**

Drożdże i cukier dokładnie rozprowadzamy w wodzie i odstawiamy w ciepłe miejsce na 15 minut. Następnie do miski wsypujemy mąkę, wlewamy wodę, wbijamy jajko i dodajemy rozprowadzone drożdże. Ugniatamy ciasto do uzyskania gładkiej konsystencji. Ciasto przykrywamy ścierką i odstawiamy na mniej więcej godzinę, aby wyrosło. Z wyrośniętego ciasta formujemy 5 bułek, przekładamy je na blachę wyłożoną papierem do pieczenia, zakrywamy i odstawiamy w ciepłe miejsce do ponownego wyrośnięcia. Gotowe bułki smarujemy żółtkiem wymieszanym z sezamem i odrobiną wody. Wstawiamy bułki do piekarnika i pieczemy w temperaturze 180°C około 25 minut.

KROK 2 **Wykonanie burgera:**

Wszystkie składniki mieszamy do uzyskania lepkiej masy. Gdyby masa okazała się za sucha, dodajemy odrobinę oliwy z oliwek. Z gotowej mieszanki formujemy 5 burgerów i przekładamy je na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Pieczemy w temperaturze 200°C około 20 minut. Po tym czasie przewracamy burgery na drugą stronę i pieczemy kolejne 10-15 minut.

KROK 3 **Wykonanie całości:**

Awokado obieramy, usuwamy pestkę i rozgniatamy miąższ widelcem. Dodajemy sok z cytryny, posiekaną cebulę, oliwę, dokładnie mieszamy i odstawiamy do lodówki na 1,5 godziny. Bułki przekrawamy na pół i podpiekamy je delikatnie w temperaturze 200°C, aż się zrumienią. Tak przygotowane pieczywo smarujemy pastą z awokado, na to kładziemy burgera, rukolę, plaster pomidora i przykrywamy drugą połówką bułki.