

## Burger Leguminoase

Porții : 9 bucăți

Timp de preparare: 10 min

Timp de asamblare: 10 min

Timp de așteptare: 30 min

### Ingrediente

Chiftea:

230 g fasole (din conservă/fiartă și răcită)

150 g linte verde (din conservă/fiartă și răcită)

150 g năut (din conservă/fiert și răcit)

100 g ciuperci brune

2 buc ceapă

30 g pătrunjel

70 g fulgi de ovăz

100 g făină de ovăz

10 g fulgi de drojdie

10 ml sos de soia

20 g amidon de tapioca/porumb

7 g boia afumată

3 g piper

5 g sare

50 ml ulei de măsline

3 g ardei iute

Asamblare:

chifle pentru burger

brânză vegetală

salată coleslaw

maioneză vegană

sos barbeque

brânzică de caju

dulceață de ceapă

salată

roșie

castravete murat

Ustensile necesare:

Robot cu lamă S

O spatulă pentru amestecare

O tigaie anti-aderentă

Un bol mediu

O tavă tapetată cu hârtie de copt

Cuptor

Mod de preparare:

## Chiftea

Ciupercile se taie felii și ceapa se mărunțește. Ceapa se sotează într-o tigaie încinsă, cu puțină apă și puțin sos de soia. Când ceapa devine translucidă și apa scade, adăugăm ciupercile și puțin ulei și le gătim până ce scade lichidul. Se scot într-un vas și se lasă la răcit.

În robotul cu lamă S adăugăm fasolea, linteaa, năutul, jumătate din cantitatea de ovăz și ciupercile. Le amestecăm puțin, până la omogenizare. Adăugăm pătrunjelul și amestecăm.

Adăugăm fulgii de drojdie, ardeiul iute, amidonul de tapioca și puțin sos de soia.

Amestecăm. Gustăm și adăugăm sare, după gust.

Mutăm compoziția într-un vas, adăugăm boia afumată, restul de fulgi de ovăz, făina de ovăz și puțin ulei.

Lăsăm 10-15 minute să se închege compoziția.

Cu ajutorul mâinii sau al unui inel de montaj, formăm burgerii, pe o tavă cu hârtie de copt. Se ung cu ulei și se dau la cuptorul preîncălzit la 170 de grade, timp de 20 minute, până capătă o crustă.

Montare:

Chiflele se taie pe jumătate și se prăjesc puțin în tigaie, cât să capete o consistență crocantă.

Pe partea de jos a chiflei punem maioneză, apoi salata, chifteaua, brânzica de caju, puțin sos barbeque, roșia, castravetele murat și închidem cu partea superioară a chiflei pe care o ungem cu sos barbeque și cu dulceață de ceapă.

Puteți să vă jucați cu asamblarea și să puneți lângă chipsuri de cartof, coleslaw sau ce vă place vouă!

Poftă bună!