VEGÁN HAMBURGER HUMMUSSZAL

ÖSSZETEVŐK

2 ADAG | 28 PERC | KÖZEPES

1 csomag Garden Gourmet Vegan Burger

1/4 kis fej vörös káposzta

1 db uborka

50 g sárgarépa, meghámozva és apróra vágva

1 db citrom

50 g saláta

2 db vegán hamburgerzsemle

1 ek vegán fűszeres vagy fokhagymás vegán szósz, majonéz alternatíva

frissen őrölt fekete bors

2 ek csökkentett zsírtartalmú pirospaprikás humusz

1 marék friss édestorma

egy kevés só

1 tk olívaolaj

CULINARY TIP

Gazdagítsa a vegán szószt!

Ha szeretné, hozzáadhat kimchit vagy apróra vágott kapribogyót a vegán szószhoz, majonéz alternatívához, mielőtt a zsemléhez adná, hogy extra ízt adjon.

Ki mondta, hogy egy vegán hamburger nem lehet finom? Az alábbi receptben bemutatunk egy olyan fantasztikus humuszos szendvicset, amely megkóstolása után még a legnagyobb húsimádók is megnyalják mind a 10 ujjukat! A maximális siker érdekében pedig a Garden Gourmet Vegan Burger pogácsáját ajánljuk!

ELKÉSZÍTÉSI JAVASLATOK

1. KÉSZÍTSÜK ELŐ A VÖRÖSKÁPOSZTÁT

Alaposan mossuk meg és szárítsuk meg a vöröskáposztát konyhai papírtörlővel. Aprítsuk fel a zöldséget közepes méretű darabokra, és fűszerezzük citromlével és fekete borssal. Az egészet alaposan keverjük össze, és tegyük félre, hogy az ízek összeérjenek.

2. KÉSZÍTSÜK EL AZ UBORKASALÁTÁT

Az uborkát és a héját alaposan mossuk meg, majd konyhai papírtörlővel töröljük szárazra. Hámozóval szeleteljük fel az uborkát vékony szeletekre. Ízesítsük citromlével, sóval és borssal, majd jól keverjük össze.

3. SÜSSÜK MEG A VEGAN BURGERT

Süssük meg a Garden Gourmet Vegan Burgert egy serpenyőben egy teáskanálnyi olajon a csomagoláson található utasítás szerint. Ne felejtsük el megfordítani azt a sütés felénél. Alternatívaként a vegán burger pogácsa sütőben sütve, sütőpapírral bélelt tepsiben sütve vagy zsírmentes sütőben elkészítve is finom.

4. PIRÍTSUK MEG A ZSEMLÉT EGY SERPENYŐBEN

Vágjuk félbe a zsemléket, és pirítsuk meg őket egy száraz serpenyőben. Tegyük ezt addig, amíg aranybarnák nem lesznek. Akár a sütőben is átmelegíthetjük őket, miközben a burger a pogácsa nélkül sül – ezt legfeljebb 1-2 percig tegyük.

5. KEZDJÜK EL ÖSSZERAKNI A BURGERT

Kenjük meg a zsemle alját egy kis pirospaprikás hummusszal. Ezután rétegezzük rá a salátát és a vöröskáposztát, így megalkotva az első réteget. Ennek közepes vastagságúnak kell lennie.

6. JÖHET A POGÁCSA

Helyezzük a Garden Gourmet Vegan Burger pogácsát a zsemle egyik felére. Tegyük a tetejére a salátát és a sárgarépát, a vegán szószt, majonéz alternatívát és az uborkasalátát. Vágjuk durvára az édestormát, és készítsünk egy utolsó réteget. Helyezzük a zsemle másik felét az így elkészített burger tetejére.

7. TÁLALJUK AZ ÉTELT

Szúrjunk bele a burgerbe egy pálcikát, hogy az egyes rétegek ne essenek le evés közben. Az elkészítés után tálaljuk az ételt.

TOVÁBBI RECEPTEKÉRT LÁTOGASS EL A WWW.GARDENGOURMET.HU/RECEPTEK

OLDALRA!