

ÖSSZETEVŐK

3 ADAG

50 PERC

NEHÉZ

1 csomag Garden Gourmet Sensational Burger

2 darab édesburgonya

1 marék rukkola

100 gramm spenót

Pár csepp olívaolaj a sütéshez

200 gramm fagyasztott lóbab

1/4 fej vörös káposzta

100 gramm quinoa

1 üveg csicseriborsó (lecsepegtetve 200 g)

1 evőkanál indiai fűszerkeverék

100 gramm paradicsom

Fekete szezámmag

2 evőkanál gránátalma mag

1 csipet bors

1 csipet só

2 evőkanál hummusz

1/2 darab citrom leve

Hamburger növényi alapokon? Lehetséges! Próbáld ki ezt a Sensational burger tálát vegán összetevőkkel!

ELKÉSZÍTÉSI JAVASLATOK

1. Süsd meg a cikkekre vágott édesburgonyát

Melegítsd elő a sütőt 200 fokra. Az édesburgonyát hámozd meg, vágd cikkekre, majd tedd őket egy tepsibe. Locsold meg olívaolajjal, ízesítsd sóval, borssal, majd 15 perc alatt süsd készre.

2. Blansírozd a lóbabot és ízesítsd a felszeletelt vöröskáposztát

A lóbabot blansírozd (hőkezelés forró, majd hideg vízzel) körülbelül egy percig. Öblítsd le hideg vízzel, majd fejtsd ki őket. Szeleteld fel a vöröskáposztát, majd ízesítsd sóval, borssal és citromlével.

3. Főzd meg a quinoát

Öblítsd le a quinoát, majd 200 ml vízben főzd puhára.

4. Pirítsd meg, majd fűszerezd a csicseriborsót

Egy kevés olajon pirítsd meg a csicseriborsót. Add hozzá az indiai fűszerkeveréket és süsd még egy kis ideig.

5. Készítsd el a Sensational Burgert

A csomagoláson lévő útmutató szerint készítsd el a Garden Gourmet Sensational Burgert.

6. Tálald a zöldségekkel, salátával és hummusszal a burgert

Vágd félbe a paradicsomot. Szedj egy kis quinoát, illetve a rukkolát és a spenótot egy tálba. Add hozzá az édesburgonyát, vöröskáposztát, csicseriborsót, lóbabot és egy nagy kanál hummuszt is. Vágd szeletekre a Garden Gourmet Burgert, és helyezd a tetejére. Tálald szezámmaggal, gránátalmával és citrommal.

Recipe created by GARDE GOURMET

**TOVÁBBI RECEPTEKÉRT LÁTOGASS EL A
WWW.GARDENGOURMET.HU/RECEPTEK
OLDALRA!**