SZENZÁCIÓS GRILLEZETT ZÖLD VEGETÁRIÁNUS BURGER

2 ADAG | 1 H. 25 MIN | KÖZEPES

Lepd meg a vendégeid a növényi alapú Garden Gourmet Vegan Burgerrel készült vegetáriánus zöld burgerrel!

ÖSSZETEVŐK

1 csomag Garden Gourmet Vegan Burger

1 kis csokor bébi kelkáposzta saláta

1 cukkini

2 "zöld burger" zsemle (lásd a receptet), vagy használjon normál hamburger zsemlét

1 lilahagyma

4 szelet halloumi sajt (görög grillsajt) vagy bármilyen kecskesajt szeletekre vágva

Extra szűz olívaolaj a sütéshez

2 evőkanál babkrém (lásd a receptet) vagy kész hummus zöldfűszerekkel (pl. koriander)

2 evőkanál majonéz

2 evőkanál paradicsom ketchup

450 gramm kenyérkeverék élesztővel

275 ml meleg víz (hamburger zsemléhez)

1 evőkanál kókusztej (hamburgeres zsemléhez)

300 g friss spenót (hamburger zsemléhez)

15 g szezámmag (hamburger zsemléhez)

1 tojás (hamburger zsemléhez)

150 g szemes bab (krémhez)

1 evőkanál joghurt (kenéshez)

100 g csicseriborsó (krémhez)

néhány szál menta (kenéshez)

1 csipet feketebors

1 csipet só

1 gerezd fokhagyma (kenéshez)

CULINARY TIP

Széles bab terjedése

150 g (fagyasztott) babot blansírozzon 1 percig forrásban lévő vízben, öblítse le hideg víz alatt, és a világoszöld héját

ELKÉSZÍTÉSI JAVASLATOK

1. Zöldítsd meg a DIY burgerzsemléted! (Opcionális)

A 7 db burgerzsemléhez a következőkre lesz szükségünk: 1 csomag fehér kenyérkeverék (450 g élesztővel), 300 g friss spenót, 2 evőkanál extra szűz olívaolaj, 275 ml langyos víz, 1 evőkanál kókusztej az ecseteléshez, szezámmag és/vagy mák.
Melegítsd elő a sütőt 180 °C-ra. Kevés vízzel, kevergetve főzd a spenótot egy rövid ideig. Öblítsd le hideg víz alatt egy szűrőben, és géppel daráld pürévé. Keverd bele a kenyérkeverékbe, és add hozzá a vizet és az olívaolajat. Gyúrd össze. és hagyd kelni a csomagoláson olvasható utasítás szerint. Oszd a tésztát 7 egyenlő darabra, és gyúrj belőle golyókat. A tésztát a tenyered alatt forgatva formázd őket gömbölyűvé. Tedd őket varrással lefelé egy olajjal kikent tepsibe vagy sütőpapírra. Enyhén kend meg őket kókusztejjel, és szórd meg szezámmaggal és/vagy mákkal. Hagyd, hogy ismét a duplájára keljenek, és kb. 15 percig süsd őket. Ha megkopogtatod, hallanod kell, hogy üregesek.

2. Készítsd el a DIY burger krémet! (Opcionális)

Blansírozz 150 g (fagyasztott) lóbabot 1 percig forrásban lévő vízben, majd hideg víz alatt öblítsd le, és távolítsd el a világoszöld héját. Konyhai robotgépben daráld le a lóbabot 100 g csicseriborsóval, 1 evőkanál joghurttal, egy gerezd fokhagymával, néhány levél mentával és egy csepp olívaolajjal. Sóval és borssal fűszerezd.

3. Grillezd meg a cukkinit és pirítsd meg a burgerzsemléket!

Vágd a cukkinit hosszú szeletekre, és grillezd meg. Pirítsd meg a zsemlefeleket egy (grill)serpenyőben.

4. A hagymát szeleteld karikákra és olajjal enyhén pirítsd meg egy serpenyőben, majd tedd félre!

A lilahagymát szeleteld karikákra, és egy serpenyőben olajjal süsd enyhén barnára. Tedd félre.

5. Grillezd meg a halloumi szeleteket vagy a kecskesajtot!

Grillezd meg a halloumi szeleteket egy kevés olajon. Tedd félre, és tartsd melegen. Hagyd ki ezt a lépést, ha normál szeletelt kecskesajtot használsz.

6. Süsd meg a vegan burgereket!

A Garden Gourmet Vegan Burgert a csomagoláson olvasható utasítás szerint süsd meg serpenyőben.

7. Állítsd össze a hamburgereket!

Kend meg bőségesen a zsemléket lóbabkrémmel. Helyezd rá a grillezett cukkinit, a burgerpogácsákat, a halloumit, a sült hagymát és a kelkáposzasalátát.

8. Öntsd a tetejére a szószt és máris tálalhatod!

Tegyél rá majonézt és ketchupot, majd helyezd rá a zsemlék felső felét.

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

eltávolítva hüvelybe borítsa. A robotgépben őrölje össze a „dupla hüvelyű” babot 100 g csicseriborsóval, 1 evőkanál joghurttal, egy gerezd fokhagymával, néhány mentalevéllel és egy csipet olívaolajjal. Sózzuk, borsozzuk.

Hihetetlen zöldalga zsemle

7 hamburgerzsemléhez szükségünk lesz: 1 csomag fehér kenyérkeverék (élesztővel, 450 g), 300 g friss spenót, 2 ek extra szűz olaj, 275 ml langyos víz, 1 evőkanál kókusztej ecsettel, szezámmag és / vagy mákos. A sütőt előmelegítjük 180 ºC-ra. A spenótot kevés vízzel rövidre főzzük (főzés közben megkeverjük). Hideg víz alatt szűrőedényben átöblítjük, és konyhai gépben pürésítjük. Keverjük a kenyérkeverékhez, adjunk hozzá vizet és olívaolajat. A csomagoláson lévő utasítás szerint összegyúrjuk és kelesztjük. A tésztát 7 egyenlő részre osztjuk, és golyókat formázunk belőle. Formázz belőlük golyókat úgy, hogy a tésztát a kezed mélysége alatt sodord. Varrással lefelé helyezze őket olajjal gyűrt tepsire vagy sütőpapírra. Enyhén megkenjük őket kókusztejjel, és megszórjuk szezámmaggal és/vagy mákkal. Hagyjuk ismét duplájára kelni, és süssük kb.15 percig. Üregesnek kell szólniuk, ha alájuk ütögetik.