Burgery z amarantusem

Amarello

Polecane na: **danie główne, lunchbox**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

50 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

Burgery: cieciorka z zalewy - 300 g
czerwona fasola z zalewy - 150 g
suszone pomidory w oleju - 100 g
papryczka chilli - 1/2 szt.
mała czerwona cebula - 1 szt.
czosnek - 1 ząbek
upieczone bataty - 100 g
amarantus ekspandowany Amarello - 35 g
wędzona papryka - 1 do smaku
sól, pieprz - 1 do smaku
sos sojowy - 1 łyżka
kolendra - 1/2 pęk
sos do burgerów: jogurt grecki - 130 g
przecier pomidorowy - 40
orzechy nerkowca - 60 g
czerwona cebula - 10 g
czosnek - 1 ząbek
sos sojowy - 2 łyżka
musztarda - 1 łyżka
wędzona papryka - 1/4 łyżeczka
syrop z daktyli - 1/2 łyżeczka
kolendra - 1/2 garść

Sposób przygotowania:

KROK 1: Burgery: Do wysokiej miski dajemy fasolę, cieciorkę i rozdrabniamy blenderem tak, aby zostały nadal kawałeczki. Dodajemy drobno pokrojone suszone pomidory, przeciśnięty przez praskę czosnek, posiekaną papryczkę chili, czerwoną cebulę i kolendrę. Bataty rozgniatamy widelcem i również dodajemy do pozostałych składników. Dosypujemy amarantus i doprawiamy wszystko sosem sojowym, czarnym pieprzem, solą i wędzoną papryką.

Bardzo dokładnie mieszamy. Z powstałej masy formujemy wilgotnymi dłońmi okrągłe kotlety i układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy w temperaturze 175 stopni, przez 35 minut. Kotlety podajemy w formie burgerów w bułce lub z kaszą, ryżem, bądź frytkami z batatów. Jednak same smakują również wyśmienicie.

KROK 2: Sos: Wszystkie składniki na sos dajemy do malaksera i dokładnie blendujemy na gładki sos.

Do przygotowania burgera potrzebujemy jeszcze np. roszponkę, świeżego ogórka, paprykę, pomidora, kolendrę, cebulę oraz odrobinę majonezu.