Domowe wegeburgery

Dominika Lasota (Jescbyzycwzdrowiu)

Polecane na: **danie główne, lunchbox, pieczywo, przystawki i przekąski, śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

0 min | łatwy | 6 porcji

Składniki:

Bułki: -
Ziarna orkiszu - 2 i 1/2 szklanka
Sól - 1 łyżeczka
Woda - 100 ml
Falafele: -
Ciecierzyca - 150 g
Cebula - 2 szt.
Posiekany świeży koperek - 1 łyżka
Kminek mielony - 2 łyżeczka
Sól - 1 łyżeczka
Papryka w proszku - 1 łyżeczka
Czarny pieprz - 1 szczypta
Olej kokosowy lub inny do smażenia - trochę
Dodatkowo: -
Rukola - 3 pęk
Cukinia - 1 szt.
Kiełki lucerny - 6 łyżka
Rozgniecione awokado - 6 łyżka
Suszone pomidory - 18 kawałek

Sposób przygotowania:

KROK 1: Bułeczki:
Ziarna orkiszu dokładnie przepłukujemy filtrowaną wodą, a następnie zalewamy i pozostawiamy na 6h lub całą noc. Po tym czasie płuczemy ziarna i kiełkujemy przez 2 dni. Trzy razy dziennie przepłukujemy filtrowaną wodą.

Na trzeci dzień umieszczamy ziarna w kielichu blendera o dużej mocy. Zalewamy 1/3 szklanki wody i blendujemy (można dodać więcej wody, jeśli blender nie daje rady). Dodajemy soli i mieszamy. Foremki (na babeczki o srednicy 10 cm) wykładamy papierem do pieczenia i umieszczamy w nich ciasto na 2/3 wysokości. Odstawiamy w bardzo ciepłe miejsce do wyrośnięcia na 6-7 h (można umieścić w piekarniku nagrzanym nagrzanym do max. 50 stopni).

Jeśli ciasto ładnie wyrośnie, umieszczamy foremki w piekarniku, nastawiamy na

temperaturę 200 stopni i pieczemy przez 1 h.

KROK 2: Ciecierzycę namaczamy na noc. Następnie wylewamy wodę, w której się moczyły i przepłukujemy. Ciecierzycę przepuszczamy przez wyciskarkę do soków ze "ślepą" końcówką lub blendujemy na bardzo wysokich obrotach. Do powstałego ciasta dodajemy podsmażoną cebulę, koperek i przyprawy. Dokładnie mieszamy, formujemy kotleciki i smażymy na oleju lub pieczemy.

KROK 3: Bułeczki przekrajamy wzdłuż. Wkładamy do nagrzanego do 200 stopni piekarnika i pieczemy/tostujemy przez 10 min do uzyskania chrupkości. Cukinię grillujemy (użyłam patelni grillowej), a następnie kroimy na słupki. Smarujemy wnętrze bułek awokado. Nakładamy falafela, rukolę, cukinię, suszone pomidory oraz kiełki. Zjadamy ze smakiem! Na zdrowie!