Fasolowe burgery z algami dulse w ciecierzycowych bułkach

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **danie główne, lunchbox**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 5 porcji

Składniki:

- burgery: fasola kidney - 200 g
- burgery: mąka kasztanowa - 2 łyżka
- burgery: lubczyk - trochę trochę
- burgery: suszone algi morskie dulse - 2 łyżka
- burgery: sól himalajska - 1 szczypta
- bułki: mąka z ciecierzycy - 3/4 szklanka
- bułki: woda - 4 łyżka
- bułki: jajka - 3 szt.
- bułki: orzechy pecan - kilka kilka

Dodatkowe info:

Pyszne, pożywne burgery bez mięsa!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Burgery: Fasolę namoczyć przez 12 godzin, a następnie ugotować do miękkości (około 60 minut).

KROK 2: Burgery: Algi namoczyć około 5 minut a następnie gotować przez kolejne 5 minut.

KROK 3: Burgery: Wszystkie składniki na burgery dokładnie ze sobą zblendować, uformować kotlety, które piec około 20 minut w 180 stopniach.

KROK 4: Bułki: Białka ubić na sztywną pianę, następnie delikatnie mieszając dodawać żółtka i mąkę z ciecierzycy.

KROK 5: Bułki: Z utworzonej masy wylać na blaszkę (wyłożoną papierem do pieczenia) średni "placki", na wierzchu posypać orzechami pecan i piec 20 minut w 180 stopniach.

KROK 6: Ostudzone bułki przekroić, włożyć kotlety i podawać z ulubionymi dodatkami.