Najlepsze burgery z czerwonej fasoli

wegeweda

Polecane na: **danie główne, lunchbox, z grilla**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

40 min | łatwy | 6 porcji

Składniki:

- czerwona fasola - 2 szklanka
- czerwona papryka - 2 szt.
- mała cebula - 1 szt.
- czosnek - 3 ząbek
- świeża kolendra - 1 pęk
- kmin rzymski - 1 łyżeczka
- wędzona, słodka papryka - 1 łyżeczka
- chili - 1/2 łyżeczka
- cynamon - szczypta
- sól himalajska - 1/2 łyżeczka
- bułka tarta, u mnie żytnia - 3/4 szklanka
- dobrej jakości bułki - 6 szt.
- do podania: dowolne dodatki, np. sałata lodowa, pomidory, ogórki kiszone, czerwona cebula, ketchup, musztarda, majonez - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Papryki umyj, przekrój na pół, usuń gniazda nasienne. Blachę wyłóż papierem do pieczenia i ułóż na niej połówki papryk skórą do góry. Piecz w temperaturze 200 stopni około 25 minut. 10 minut przed końcem pieczenia możesz obrócić papryki na drugą stronę.

KROK 2: Fasolę odsącz na sicie i przepłucz pod bieżącą wodą. Przełóż do dużej miski. Cebulę obierz i pokrój w drobną kostkę, czosnek zetrzyj na tarce o drobnych oczkach, kolendrę umyj i posiekaj. Przełóż składniki do fasoli. Wyjmij papryki z piekarnika i zdejmij z nich skórę. Dodaj do fasoli, cebuli i czosnku. Zmiksuj wszystko na jednolitą masę.

KROK 3: Dodaj wszystkie przyprawy i bułkę tartą. Porządnie wymieszaj lub zmiksuj ponownie. Zwilżonymi wodą dłońmi formuj burgery i układaj na rozgrzanej patelni grillowej

posmarowanej oliwą. Smaż z obu stron, aż będą rumiane.

KROK 4: Bułki przekrój na dwie lub 3 części i połóż na patelni. Grilluj po minucie z każdej strony. Przygotuj warzywa, których będziesz chciał użyć.

KROK 5: Propozycja podania:
Posmaruj ugrillowaną bułkę majonezem, na to układaj po kolei liść sałaty, burgera, drugą część bułki, kolejnego burgera i liść sałaty, plastry pomidora, cebuli, ogórka kiszonego. Zakończ porządnym kleksem z ketchupu i musztardy. Złóż kanapkę. Gotowe!