Wegański burger :)

Zdrowie na języku

Polecane na:

Warto wiedzieć:

15 min

łatwy

1 porcja

Składniki:

- bułka razowa - 1 szt.
- pomidor - 1/2 szt.
- sałata - 1-2 garść
- mała cebula - 1 szt.
- czosnek - 1 ząbek
- koncentrat pomidorowy - 1 łyżka
- olej kokosowy - 1 łyżeczka
- musztarda - 1 łyżeczka
- mieszanka do wegańskich burgerów - 45 g

Sposób przygotowania:

KROK 1: Odmierzoną ilość mieszanki do burgerów wymieszaj z 60 ml wody i odstaw na 15 minut.
W tym czasie na oleju kokosowym podsmaż drobno posiekaną cebulę z czosnkiem. Kiedy będzie miękka, dodaj koncentrat pomidorowy oraz sól i pieprz do smaku. Wymieszaj i odstaw.
Z mieszanki uformuj burgera i smaż na oleju kokosowym po kilka minut z każdej strony.
Bułkę przekrój i podpiecz w tosterze. Jedną połówkę posmaruj musztardą, a drugą przygotowaną wcześniej cebulą z czosnkiem.
Teraz ułóż sałatę, pomidory i burgera. Przykrój drugą połówką bułki.