Wegeburgery wegewołowe wegańskie i bezglutenowe z pysznej vegańskiej wołowiny

Katarzyna Malewska

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

Kuchnia (region): **arabska, arabska**

Warto wiedzieć:

60 min

6 porcji

Składniki:

MIELONA WEGEWOŁOWINA: -

soczewica zielona - 150 g

pieczarki świeże - 400 g

burak ugotowany (średni) - 1,5 szt.

płatki drożdżowe bezglutenowe - 4 łyżka

cebula (duża) - 2 szt.

sos sojowy bezglutenowy - 2 łyżka

mąka migdałowa - 2 łyżka

papryka wędzona - - do smaku

skrobia ziemniaczana - 1 łyżka

(opcjonalnie) grzyby leśne suszone zmielone - trochę

WEGEBURGERY: -

bułki bezglutenowe (lub mieszanka na bułki bezglutenowe) - 6 szt.

kotlety z wegewołowiny - 6 szt.

sałata rzymska liście - 6 szt.

cebula - 1 szt.

pomidor (grube plastry) - 6 szt.

bezglutenowa musztarda z curry - 6 łyżka

opcjonalnie inne dodatki takie, jak ananas plastry, ketchup, ulubiony sos - trochę

Dodatkowe info:

Mielone wegańskie z przepisu pachnie i smakuje bardzo podobnie do prawdziwego mięsa, można zrobić więcej i np. zamrozić i wykorzystać później do różnych dań, których bazą jest zwykle mięso mielone, np. lasagne, klopsiki czy pieczenie. Idealnie sprawdzi wie w roli hamburgerów. Wystarczy uformować i usmażyć lub zgrillować kotlety aż zbrązowieją.

Sposób przygotowania:

KROK 1: MIELONA WEGEWOŁOWINA:
Soczewicę wrzuć do garnka, zalej wodą tak, aby była przykryta ok. 3 cm, wstaw na kuchenkę i zagotuj. Gotuj niezbyt długo, soczewica musi być półtwarda. Wrzuć na sito, przelej wodą

i pozostaw do ostygnięcia.

Obierz pieczarki, przepuść przez maszynkę do mielenia mięsa na grubych oczkach, odciśnij nadmiar wody używając ręcznika papierowego.

Ugotowane buraki i jedną obraną (surową) cebulę zmiel w blenderze na purée lub zetrzyj na tarce o najdrobniejszych oczkach. Odciśnij porządnie z nich płyn używając ręcznika papierowego, im bardziej suche, tym lepiej. Drugą cebulę obierz i posiekaj w drobną kostkę.

Ostudzoną soczewicę przepuść do dużej miski przez maszynkę do mielenia mięsa na najgrubszych oczkach. Do zmielonej soczewicy dodaj purée z buraków z cebulą, posiekaną w kostkę cebulę, zmielone pieczarki, płatki drożdżowe, sos sojowy, mąkę migdałową, paprykę wędzoną, pieprz i skrobię ziemniaczaną. Jeśli masa będzie zbyt rzadka - możesz dodać więcej skrobi ziemniaczanej.

KROK 2: WEGEBURGERY:
Soczewicę wrzuć do garnka, zalej wodą tak, aby była przykryta ok. 3 cm, wstaw na kuchenkę i zagotuj. Gotuj niezbyt długo, soczewica musi być półtwarda. Wrzuć na sito, przelej wodą i pozostaw do ostygnięcia.

Obierz pieczarki, przepuść przez maszynkę do mielenia mięsa na grubych oczkach, odciśnij nadmiar wody używając ręcznika papierowego.

Ugotowane buraki i jedną obraną (surową) cebulę zmiel w blenderze na purée lub zetrzyj na tarce o najdrobniejszych oczkach. Odciśnij porządnie z nich płyn używając ręcznika papierowego, im bardziej suche, tym lepiej. Drugą cebulę obierz i posiekaj w drobną kostkę.

Ostudzoną soczewicę przepuść do dużej miski przez maszynkę do mielenia mięsa na najgrubszych oczkach. Do zmielonej soczewicy dodaj purée z buraków z cebulą, posiekaną w kostkę cebulę, zmielone pieczarki, płatki drożdżowe, sos sojowy, mąkę migdałową, paprykę wędzoną, pieprz i skrobię ziemniaczaną. Jeśli masa będzie zbyt rzadka - możesz dodać więcej skrobi ziemniaczanej.