Zielone wegeburgery bez bułki

My Chcemy Jeść

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

70 min | łatwy | 8 porcji

Składniki:

- cukinia - 1 szt.
- brokuł - 1 szt.
- ziemniaki - 4 szt.
- dymka - 1 pęk
- rukola - 1 garść
- oregano - 1 łyżeczka
- kolendra - szczypta
- ostra papryka - szczypta
- cząber - szczypta
- kurkuma - szczypta
- sól ziołowa - do smaku
- świeżo mielony pieprz - do smaku
- czarne oliwki - kilka szt.

Dodatkowe info:

Podajemy jako danie główne lub dodatek do mięsa. Świetnie pasują do nich ostre sosy orientalne.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Cukinię myjemy, kroimy w grube plastry i posypujemy solą ziołową. Odstawiamy na kilka minut. W tym czasie rozgrzewamy patelnię grillową. Na gorącą patelnię wrzucamy plastry cukinii i grillujemy kilka minut z obu stron. Zdejmujemy z patelni i układamy na ręczniku papierowym.

KROK 2: Następnie odcinamy różyczki brokuła od łodygi i wrzucamy na osolony wrzątek. Gotujemy 4 minut. Ziemniaki obieramy i gotujemy do miękkości w osolonej wodzie. Dymkę razem ze szczypiorem i rukolę siekamy.

KROK 3: Ugotowane i odcedzone brokuły i ziemniaki blendujemy na jednolitą masę. Dodajemy dymkę, szczypior, rukolę i przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku oraz wszystkie przyprawy i dokładnie mieszamy.

KROK 4: Z powstałej masy dłońmi formujemy burgery. Na blasze wyłożonej papierem do pieczenia układamy grillowaną cukinię, a na niej po jednym burgerze. Przykrywamy kolejnym plastrem cukinii. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego na 200 stopni i pieczemy 30 minut. Przed podaniem przekłuwamy wykałaczką i dekorujemy jedną czarną oliwką.