

Burgeri vegetali cu salata slaw

(timp estimativ de gatire: 20')

(6-8 burgeri)

Ingrediente:

Pentru burgeri:

1 lg ulei vegetal

3 catei de usturoi, tocati marunt

60g ceapa galbena, tocata marunt

1 ardei jalapeno/ serano, tocat marunt

45g seminte de dovleac, crude

Mix condimente*

50g fulgi de ovaz

15g coriandru, tocat*

1 ou mare

1 lg pasta de tomate

½ lgt sare

Piper proaspat macinat, dupa gust

1 conserva fasole rosie, spalata si scursa

Miezul unui cartof dulce mediu, copt (180g)*

140g orez brun, gatit si racit*

Pentru salata slaw (2 portii):

1 lg otet de vin rosu

1 lgt zeama ardei iuti murati

1 lg maioneza

Sare, piper - dupa gust

6-8 felii subtiri ceapa rosie*

4g coriandru, tocat*

1 lg ardei iute murat, scurs si tocat marunt

2 maini varza alba, tocata*

La servire:

6 felii de cascaval afumat/ cheddar (optional)

6 chifle de burger

Maioneza

Amestecul de burger:

- Pun **uleiul** intr-o tigaie mica si il incalzesc la foc mediu. Aaug **usturoiul, ceapa, ardeiul jalapeno si semintele de dovleac** si le sotez, cam 3 min. Aaug **mixul de condimente** pentru 1 min. Pun deoparte.
- Intr-un robot de bucatarie, adaug continutul tigaii de mai sus, plus **fulgii de ovaz si coriandru**. Pulsez pentru tocarea 10-20 de sec, pana textura amestecului devine nisipoasa. Aaug **oul** si pulsez de cateva ori. Apoi, adaug **pasta de tomate, sarea, piper si fasolea rosie**. Pulsez din nou. Aaug **miezul cartofului dulce** si pulsez de 2-3 ori pana se combina, dar sa nu devina pasta (sa ramana cateva bucati mai mari de fasole). Aaug **orezul** si il amestec cu o spatula. Ideal pun amestecul de burger la frigider timp de 30 de minute.
- Amestecul de burger rezista in frigider cateva zile, intr-o caserola inchisa etans.

Salata slaw:

- Intre timp, pregatesc salata. Intr-un bol mediu, adaug **otetul, zeama de la ardeii iuti murati, maioneza, sare, piper, ceapa rosie, coriandru, ardeiul iute murat si varza alba**. Amestec pana se combina. Pun deoparte.

Chiftele:

- Pun hartie de copt peste tava de cuptor. Ung hartia de copt cu putin ulei. Formez amestecul de burger in chiftele de 2 cm grosime si de marimea chiflei.
- Pentru congelare: invelesc fiecare chiftea in hartie de copt si le asez intr-un singur strat intr-o pungă etansabila. Asez punga pe o tava/ farfurie (pentru a ramane plate) si congelez pana la 3 luni. Indepartez farfuria dupa cateva ore.
- Pentru servire imediata: Le pun in tava, le ung cu putin ulei si pun la cuptor pentru 15-18 min sau pana apare o crusta pe partea de jos. Daca am cascaval, adaug feliile peste chiftele si le mai las in cuptor 3 min sau pana se topesc. Le scot din cuptor.

Servire

- Tai chiftelele in doua si le incalzesc intr-o tigaie de fonta. Intind pe fiecare parte putina maioneza, apoi asez chiftelele si salata slaw. Enjoy!