



NAJLEPSZE WEGETARIAŃSKIE BURGERY

Z KOMOSY RYŻOWEJ Z FRYTKAMI ZE SŁODKIEGO ZIEMNIAKA
I KARMELIZOWANĄ CEBULĄ

O B I A D Y

Ostatnio jak szliśmy z K odebrać Anabelle z przedszkola zobaczyliśmy grupę ludzi z torbami z McDonald's. K powiedział, że miałby ochotę na burgera, więc podjęłam wyzwanie i przygotowałam wegetariańskie burgery z komosy ryżowej na obiad. Były takie pyszne, że od razu usiadłam i napisałam dla was przepis. To najlepsze wegetariańskie burgery jakie w życiu jadłam.



CZAS
PRZYGOTOWANIA
20 MINUT



CZAS
PIECZENIA/
SMAZENIA
30 MINUT



PORCJE
6
BURGERÓW

N A J L E P S Z E W E G E T A R I A Ń S K I E B U R G E R Y

Z K O M O S Y R Y Ż O W E J Z F R Y T K A M I Z A S Ł O D K I E G O Z I E M N I A K A
I K A R M E L I Z O W A N ą C E B U Ł ą

S K Ł A D N I K I

6 bułek	Burgery:
1 awokado	1 szklanka ugotowanej komosy ryżowej
2 duże słodkie ziemniaki	1 puszka fasoli czerwonej (250 g po odsączeniu)
papryczki jalapeno lub ogórki kiszone	1 jajko
1 łyżeczka suszonej cebuli (opcjonalnie)	1/2 szklanki bułki tartej
gałązka świeżego rozmarynu (może też być suszony)	1 szklanka tartego sera cheddar
oliwa z oliwek	1 łyżeczka majeranku
Karmelizowana cebula w piwie:	1 łyżeczka słodkiej papryki w proszku
3 małe cebule	sól
2 łyżeczki masła	pieprz
1 szklanka piwa	

P R Z Y G O T O W A N I E

Burgery - przygotowanie:

- W misce wymieszaj komosę ryżową z czerwoną fasolą, jajkiem, bułką tartą, 3/4 szklanki startego sera cheddar (1/4 zostaw na posypanie burgerów przy smażeniu) i przyprawami.
- Po wymieszaniu uformuj 6 równych burgerów, ułóż je na talerzu, przykryj i odstaw na bok.

Frytki ze słodkiego ziemniaka:

- Rozgrzej piekarnik do 200 stopni celsjusza.
- Pokrój słodkie ziemniaki na kształt frytek i przełóż je większej miski.
- Dodaj oliwe z oliwek, rozmaryn, sól i pieprz.
- Wmasuj przyprawy rękoma i przełóż na blachę wyłożoną papierem do pieczenia.
- Piecz przez ok. 15 minut. Następnie przemieszaj podpieczone frytki i piecz przez kolejne 15-20 minut.

N A J L E P S Z E W E G E T A R I A Ń S K I E B U R G E R Y

Z K O M O S Y R Y Ż O W E J Z F R Y T K A M I Z A S Ł O D K I E G O Z I E M N I A K A
I K A R M E L I Z O W A N ą C E B U Ł ą

P R Z Y G O T O W A N I E

Karmelizowana cebula w piwie:

- W czasie jak frytki są w piekarniku przygotuj karmelizowaną cebulę. Pokrój cebulę w Cebulę pokrój w “piórka”.
- Rozgrzej patelnię z masłem i podsmaż uprzednio pokrojoną w “piórka” cebulę na średnim ogniu przez 1-2 minuty ciągle mieszając.
- Podlej cebulę piwem i smaż dalej na średnim ogniu, jak piwo wyparuje podlewaj ponownie przez 8-10 minut aż cebula będzie skarmelizowana.
- Tak przygotowaną cebulę przelóż na talerzyk i odstaw na bok.

Burgery - smażenie:

- Po ściągnięciu cebuli użyj tej samej patelni aby przygotować burgery.
- Podgrzej na patelni odrobinę oleju
- Ułóż na niej burgery i na średnim ogniu smaż około 5 minut z każdej strony na złoty kolor. Powinny być chrupiące.
- W momencie gdy burgery są już prawie gotowe posyp je startym serem cheddar i smaż dalej na małym ogniu pod przykryciem przez następne 2-3 minuty, aż ser się roztopi.

Składamy danie w całość:

- do otwartej bułki ułóż kolejno:
 - ostry sos (sugestia Krystiana)
 - burgera
 - na wierzch karmelizowaną cebulę
 - jeżeli używasz suszoną cebulę
 - papryczki jalapeno/ogórka kiszzonego i
 - frytki ze słodkiego ziemniaka.
- górną część bułki możesz posmarować startym na masę awokado.
- Jeśli chcesz, dodaj smażone jajko i świeże zioła.

Jeśli będziesz przygotowywać wegetariańskie burgery z komosy ryżowej z tego przepisu będzie mi mega miło jak oznaczysz mnie na instagramie hashtagami:

#kropipi

#platki_z_mlekiem_foodblog

Smacznego