




przepisy.pl

Burgery z batatów, soczewicy i fasoli z sałatką z rukoli



 45 minut  4 osoby  Średnie

Składniki:

- Majonez Hellmann's Vegan** - 2 łyżki
- bułki do burgerów - 4 sztuki
- czerwona fasola z puszki - 400 gramów
- Bataty - 1 sztuka
- czarna soczewica beluga - 0.25 szklanek
- rukola - 2 garść
- Chili z Indii Knorr** - 1 szczypta
- pomidory suszone - 4 sztuki
- oliwa z suszonych pomidorów - 2 łyżki
- cebula czerwona - 1 sztuka
- sezam - 1 łyżka
- sól - 1 szczypta
- Pieprz czarny z Wietnamu mielony Knorr** - 1 szczypta
- ocet balsamiczny - 1 łyżeczka
- kolendra świeża - 1 pęczek

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

Sposób przygotowania:

1. Batata upiecz do miękkości, fasolę odcedź na sicie, a soczewicę ugotuj w lekko osolonej wodzie do miękkości (ok. 10 min.). Upieczoną batata oraz fasolę rozgnieć w misce widelcem.
2. Dodaj ugotowaną soczewicę, posiekaną kolendrę i chilli. Wszystko razem wymieszaj i dopraw do smaku.
3. Z otrzymanej masy uformuj cztery jednakowej wielkości burgery i ułóż na blasze wyłożonej pergaminem. Wstaw do nagrzanego do 180 st. C piekarnika i piecz przez 10-12 minut lub usmaż na pergaminie na rozgrzanym grillu.
4. Umytą i osuszoną rukolę połącz z oliwą z pomidorów, sezamem i pokrojonymi w cienkie paseczki pomidorami i cebulą. Sałatkę dopraw do smaku szczyptą pieprzu, soli i kilkoma kroplami balsamicznego octu.
5. Bułki przekrój na połówki i opiecz na rozgrzanym grillu. Następnie posmaruj majonezem Hellmann's.
6. Upieczone burgery nałóż na dolne połówki bułek, następnie na każdego burgera nałóż porcję sałatki i przykryj pozostałymi bułkami. Gotowe burgery podawaj od razu po przygotowaniu.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl