

ÖSSZETEVŐK

🍴 2 ADAG

🕒 28 PERC

🍴 KÖZEPES

1 csomag Garden Gourmet Vegan Burger
1/4 kis fej vörös káposzta
1 db uborka
50 g sárgarépa, meghámozva és apróra vágva
1 db citrom
50 g saláta
2 db vegán hamburgerzsemle
1 ek vegán fűszeres vagy fokhagymás vegán szósz, majonéz alternatíva
frissen őrölt fekete bors
2 ek csökkentett zsirtartalmú pirospaprikás humusz
1 marék friss édestorma
egy kevés só
1 tk olívaolaj

CULINARY TIP

Gazdagítsa a vegán szósz!

Ha szeretné, hozzáadhat kimchit vagy apróra vágott kapribogyót a vegán szószhoz, majonéz alternatívához, mielőtt a zsemlehez adná, hogy extra ízt adjon.

Ki mondta, hogy egy vegán hamburger nem lehet finom? Az alábbi receptben bemutatunk egy olyan fantasztikus humuszos szendvicset, amely megkóstolása után még a legnagyobb húsimádók is megnyalják mind a 10 ujjukat! A maximális siker érdekében pedig a Garden Gourmet Vegan Burger pogácsáját ajánljuk!

ELKÉSZÍTÉSI JAVASLATOK

1. KÉSZÍTSÜK ELŐ A VÖRÖSKÁPOSZTÁT

Alaposan mossuk meg és szárítsuk meg a vöröskáposztát konyhai papírtörülővel. Aprítsuk fel a zöldséget közepes méretű darabokra, és fűszerezzük citromlével és fekete borssal. Az egészet alaposan keverjük össze, és tegyük félre, hogy az ízek összeérjenek.

2. KÉSZÍTSÜK EL AZ UBORKASALÁTÁT

Az uborkát és a héját alaposan mossuk meg, majd konyhai papírtörülővel töröljük szárazra. Hámozóval szeleteljük fel az uborkát vékony szeletekre. Ízesítsük citromlével, sóval és borssal, majd jól keverjük össze.

3. SÜSSÜK MEG A VEGAN BURGERT

Süssük meg a Garden Gourmet Vegan Burgert egy serpenyőben egy teáskanálnyi olajon a csomagoláson található utasítás szerint. Ne felejtsük el megfordítani azt a sütés felénél. Alternatívaként a vegán burger pogácsa sütőben sütve, sütőpapírral bélelt tepsiben sütve vagy zsírintes sütőben elkészítve is finom.

4. PIRÍTSUK MEG A ZSEMLÉT EGY SERPENYŐBEN

Vágjuk félbe a zsemleket, és pirítsuk meg őket egy száraz serpenyőben. Tegyük ezt addig, amíg aranybarnák nem lesznek. Akár a sütőben is átmelegíthetjük őket, miközben a burger a pogácsa nélkül sül – ezt legfeljebb 1-2 percig tegyük.

5. KEZDJÜK EL ÖSSZERAKNI A BURGERT

Kenjük meg a zsemle alját egy kis pirospaprikás humusszal. Ezután rétegezzük rá a salátát és a vöröskáposztát, így megalkotva az első réteget. Ennek közepes vastagságúnak kell lennie.

6. JÖHET A POGÁCSA

Helyezzük a Garden Gourmet Vegan Burger pogácsát a zsemle egyik felére. Tegyük a tetejére a salátát és a sárgarépát, a vegán szósz, majonéz alternatívát és az uborkasalátát. Vágjuk durvára az édestormát, és készítsünk egy utolsó réteget. Helyezzük a zsemle másik felét az így elkészített burger tetejére.

7. TÁLALJUK AZ ÉTELT

Szúrjunk bele a burgerbe egy pálcikát, hogy az egyes rétegek ne essenek le evés közben. Az elkészítés után tálaljuk az ételt.

TOVÁBBI RECEPTÉKÉRT LÁTOGASS EL A
WWW.GARDENGOURMET.HU/RECEPTEK

[Garden Gourmet Hungary](#) > [Receptek](#) > [Vegán hamburger hummusszal](#)