

## ÖSSZETEVŐK

🍴 3 ADAG

🕒 50 PERC

🍲 NEHÉZ

1 csomag Garden Gourmet Sensational Burger

2 darab édesburgonya

1 marék rukkola

100 gramm spenót

Pár csepp olívaolaj a sütéshez

200 gramm fagyasztott lóbab

1/4 fej vörös káposzta

100 gramm quinoa

1 üveg csicseriborsó (lecsepegtetve 200 g)

1 evőkanál indiai fűszerkeverék

100 gramm paradicsom

Fekete szezámmag

2 evőkanál gránátalma mag

1 csipet bors

1 csipet só

2 evőkanál hummusz

1/2 darab citrom leve

Hamburger növényi alapokon? Lehetséges! Próbáld ki ezt a Sensational burger tálát vegán összetevőkkel!

## ELKÉSZÍTÉSI JAVASLATOK

**1. Süsd meg a cikkekre vágott édesburgonyát**

Melegítsd elő a sütőt 200 fokra. Az édesburgonyát hámozd meg, vágd cikkekre, majd tedd őket egy tepsibe. Locsold meg olívaolajjal, ízesítsd sóval, borssal, majd 15 perc alatt süsd készre.

**2. Blansírozd a lóbabot és ízesítsd a felszeletelt vöröskáposztát**

A lóbabot blansírozd (hőkezelés forró, majd hideg vízzel) körülbelül egy percig. Öblítsd le hideg vízzel, majd fejtsd ki őket. Szeleteld fel a vöröskáposztát, majd ízesítsd sóval, borssal és citromlével.

**3. Főzd meg a quinoát**

Öblítsd le a quinoát, majd 200 ml vízben főzd puhára.

**4. Pirítsd meg, majd fűszerezd a csicseriborsót**

Egy kevés olajon pirítsd meg a csicseriborsót. Add hozzá az indiai fűszerkeveréket és süsd még egy kis ideig.

**5. Készítsd el a Sensational Burgert**

A csomagoláson lévő útmutató szerint készítsd el a Garden Gourmet Sensational Burgert.

**6. Tálald a zöldségekkel, salátával és hummusszal a burgert**

Vágd félbe a paradicsomot. Szedj egy kis quinoát, illetve a rukkolát és a spenótot egy tálba. Add hozzá az édesburgonyát, vöröskáposztát, csicseriborsót, lóbabot és egy nagy kanál hummuszt is. Vágd szeletekre a Garden Gourmet Burgert, és helyezd a tetejére. Tálald szezámmaggal, gránátalmával és citrommal.

Recipe created by GARDE GOURMET

**TOVÁBBI RECEPTEKÉRT LÁTOGASS EL A  
WWW.GARDENGOURMET.HU/RECEPTEK  
OLDALRA!**