


Wegański burger

Ten wegański burger z opiekacza do panini to idealna propozycja dla wszystkich, którzy szukają szybkiego, ale jednocześnie smacznego i zdrowego posiłku.

 Ilość porcji: 2

 Czas przygotowania: 15

Składniki

- 2 bułki wegańskie do burgerów
- 2 wegańskie kotlety burgerowe można użyć gotowych z ulubionej marki lub zrobić własne z ciecierzycy, fasoli, czy soczewicy
- Plastry wegańskiego sera opcjonalnie
- Kilka liści sałaty
- Plastry pomidora
- Plastry cebuli
- Sos wegański np. wegański majonez, ketchup, musztarda, czy sos BBQ
- Opcjonalnie ogórki konserwowe, awokado, pieczarki
-



Wykonanie:

1. Przygotowanie składników

- Jeśli przygotowujesz własne kotlety, zmiksuj wybrane składniki np. ciecierzycę lub fasolę z przyprawami i uformuj z nich kotlety.
- Przygotuj pozostałe dodatki umyj sałatę i pomidory, pokrój pomidory, cebulę i ewentualnie awokado w plastry.

2. Grillowanie kotletów

- Rozgrzej opiekacz do panini. Gdy będzie ciepły, umieść na nim wegańskie kotlety.
- Grilluj kotlety zgodnie z instrukcjami na opakowaniu lub, jeśli są domowej roboty, przez około 3-5 minut z każdej strony, aż będą dobrze przegrzane i z zewnątrz chrupiące.
- Jeśli używasz wegańskiego sera, połóż go na kotletach na ostatnie 1-2 minuty grillowania, aby się roztopił.

3. Przygotowanie bułek

- Bułki przekrój na pół i lekko opiecz w opiekaczu do panini lub na patelni, aby były lekko chrupiące.

4. Składanie burgerów

- Na dolną połówkę bułki nałóż trochę wegańskiego sosu.
- Następnie dodaj liście sałaty, plastry pomidora, cebuli i ewentualnie awokado.
- Na warzywa połóż grillowanego kotleta z serem.
- Dodaj dodatki według uznania, takie jak ogórki konserwowe lub pieczarki.
- Przykryj górną połówką bułki.

5. Podawanie

- Wegańskiego burgera podawaj natychmiast po przygotowaniu, najlepiej z dodatkiem pieczonych frytek z batatów lub świeżej sałatki.