

wegańskie burgery z quinoa

Quinoa i cieciorka różnią się zawartością składników odżywczych, ale obie mają korzystny wpływ na nasze zdrowie. Stanowią uniwersalną podstawę dań wegetariańskich, a przy tym zaspakajają dzienne zapotrzebowanie na białko, błonnik i witaminy z grupy B. Quinoa ma puszystą teksturę i lekko orzechowy smak, natomiast cieciorka jest bardziej zbita, w smaku przypomina groch. Obie jednak doskonale odnajdują się w różnorodnych kulinarnych daniach.

Składniki:

- 1/2 szklanki pokrojonego w drobną kostkę selera



naciowego,

- 1/2 szklanki pokrojonej w drobną kostkę marchwi,
- 1/2 szklanki pokrojonej w drobną kostkę słodkiej papryki,
- 1/2 szklanki posiekanych liści kolendry/pietruszki,
- 4 ząbki czosnku drobno posiekanego,
- 1 szalotka pokrojona w bardzo drobną kostkę,
- 1 łyżeczka tymianku,
- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego,
- 2 łyżeczki zmielonych ziarenek kolendry,
- 1 łyżeczka węgierskiej słodkiej papryki,
- 3/4 szklanki quinoa (125 gram),
- 3/4 szklanka ciecierzycy (140 gram),

- 1/2 szklanki mąki z ciecierzycy (46 gram),
- 1 łyżeczka vegety natur,
- sól morską do smaku,
- świeżo utarty pieprz,
- 4 łyżki oleju kokosowego/golden drop/rzepakowego do smażenia.

Wykonanie:

1. Cieciorkę zamaczamy na 3 godziny. Po tym czasie odcedzamy, zalewamy ponownie wodą i gotujemy około 1 godzinę, aż zmięknie. Następnie odcedzamy i wystudzamy.

2. Quinoa'e dokładnie opłukujemy na sitku wodą. Wrzucamy do rondla, zalewamy 1,5 szklanki zimnej wody z szczyptą soli. Gotujemy ok. 15-20 minut na małym ogniu, następnie czekamy, aż wystygnie.

3. Na dużej patelni rozgrzewamy 1 łyżkę tłuszczu i pruzymy powoli nasze warzywa, gdy się zarumienią dodajemy ziołowe przyprawy, posiekane listki kolendry i czosnek, pruzymy chwilę mieszając.

4. Połowę ugotowanej quinoa i połowę ugotowanej cieciorki przekładamy do miski i rozgniatamy tłuczkiem do ziemniaków.

5. Pozostałą część quinoa i cieciorke wraz z warzywami i przyprawami wkładamy do blendera i miksujemy pulsacyjnie na jednolitą masę, którą później przekładamy do miski z utłuczoną cieciorką i quinoa. Całość mieszamy dodając mąkę z cieciorke doprawiając vegetą, solą i pieprzem. Powstałą masę schładzamy w lodówce około 1 godziny.



6. Na patelni rozgrzewamy tłuszcz, formujemy okrągłe burgery i podsmażamy je z każdej strony na złoto-brązowy kolor.

7. Serwujemy według uznania, choć pięknie prezentują się w towarzystwie sałaty, awokado i pomidorków koktajlowych, to dzieci i młodzież najbardziej uwielbia je w postaci hamburgerów:) Najważniejsze, że każda opcja ma dużo plusów i pozytywny wpływ na nasze zdrowie.