

Black Bean Veggie Burger

Toplam 50 dk

Hazırlama 25 dk · Pişirme 16 dk

4 kişilik

Orta

~430 kcal

Açılış 9/10

Black bean veggie burger, siyah fasulye, yulaf, soğan ve baharatla şekillenen, düşük karbonhidratlı ve nemli vejetaryen burgerdir.

Malzemeler

Köfte için

- 2.5 su bardağı Haşlanmış siyah fasulye
- 0.8 su bardağı Yulaf ezmesi
- 1 adet Kuru soğan
- 2 diş Sarımsak
- 1 çay kaşığı Kimyon
- 1 çay kaşığı Tütsülenmiş kırmızı biber
- 1 tatlı kaşığı Tuz
- 0.5 çay kaşığı Karabiber
- 3 yemek kaşığı Zeytinyağı

Servis için

- 4 adet Susamlı burger ekmeği
- 4 yaprak Marul
- 1 adet Domates
- 1 adet Avokado

Yapılışı

1. Haşlanmış siyah fasulyeyi kağıt havluyla kurulayın.
2. Kuru soğan ve sarımsağı ince doğrayıp 2 yemek kaşığı zeytinyağında 5 dakika yumuşatın.
3. Fasulyenin yarısını azıp kalan fasulye, yulaf, soğan, sarımsak, kimyon, tütsülenmiş kırmızı biber, tuz ve karabiberle karıştırın.
4. Karışımın köfte yapılıp 10 dakika buzdolabında dinlendirin.
5. Köfteleri kalan zeytinyağıyla avokado her yüzü 4 dakika kızartın.
6. Susamlı burger ekmeklerini ısıtın.
7. Ekmeklere marul, domates, black bean köfte ve avokado koyup kapatın.

PÜF NOKTASI

Fasulyenin bir kısmını taneli bir kum köfteyi macun gibi yapmadan bağlar.

SERVIS ÖNERİSİ

Avokado dilimleri, domates ve limonlu lahana salatasıyla servis edin.

Alerjenler

Gluten

Susam