

برگر گیاهی

مواد لازم :

فلفل دلمه ای نارنجی و زرد ۳۰۰ گرم	آرد سوخاری ۲۵ گرم
هویج ۱۵۰ گرم	کینوا پخته شده ۱۵۰ گرم
پیاز بنفش ۴۰۰ گرم	گرانول گوجه ۱۰ گرم
سیر ۱۰۰ گرم	پاپریکا دودی ۴ گرم
فلفل کاپی ۱۲۰ گرم	نمک ۸ گرم
کنسرو لوبیا ۱۸۰ گرم	اورگانو و مریم گلی ۱ گرم
فلفل سیاه ۵ گرم	سس تند تاباسکو ۲۰ میلی لیتر

زمان نگهداری : ۱ روز در فریزر

بازده : ۵ قرص برگر

طرز تهیه :

سبزیجات را روغن زیتون و نمک زده و در فر بپزید . سیر رو پیاز را دو نیم کرده . روغن و نمک زده و بپزید کینوا را مانند برنج با آب و نمک بپزید و آبکش کرده تا آبش گرفته شود و به آن آب نزنید تا در دمای محیط خنک شود .

تمام مواد را با درجه کبریتی چرخ کرده و ادویه جات را اضافه نموده و ورز دهید و در مرحله آخر به آن ارد سوخاری اضافه کنید

بعد از اینکه برگرهارو چانه کردین ، آنها را در پودر سوخاری که با کمی آب مخلوط شده با فشار در ارد سوخاری بغلتانید و سرخ کنید .

*به جای کینوا میتونین از سویا خیسانده شده استفاده کنین .

*به هیچ عنوان از آرد سفید و آرد نخودچی استفاده نکنین .

مهدیه جنیدی جندی
FOOD _ FFAST