

WEGAŃSKIE BURGERY Z BOCZNIAKAMI

SKŁADNIKI:

1 opakowanie wegańskich burgerów Z Gruntu Dobre
2 liście sałaty lodowej
400-500 g boczniaków
olej

SALAATKA:

1 pęczek botwinki
olej
1 mała twarda gruszka
1/2 czerwonej cebuli
1 mała papryczka chili
kilka gałązek kolendry
2-3 łyżki oliwy z oliwek
sok z 1/2 limonki

SOS BARBECUE:

2-3 łyżki ketchupu
100 ml soku ananasowego
2 ząbki czosnku
mały kawałek imbiru (ok. 5 cm)
1-2 łyżki sosu sojowego
olej

PRZYGOTOWANIE:

1. Botwinkę polać olejem i grillować przez 2 minuty w niskiej temperaturze. Boczniaki skropić olejem i grillować przez kilkanaście sekund w wysokiej temperaturze.
2. Przygotować sos barbecue: imbir oraz czosnek obrać i drobno posiekać. W rondlu rozgrzać olej i podsmażyć na nim imbir. Po chwili dorzucić czosnek. Dodać sok ananasowy i ketchup. Całość wymieszać i dusić do czasu, aż sos zgęstnieje.
3. Przygotować sałatkę: botwinkę pokroić na kawałki. Gruszkę pociąć w słupki, a cebulę w pióra. Składniki wymieszać z posiekaną kolendrą, sosem sojowym, oliwą i sokiem z limonki.
4. Grillowane boczniaki poszarpać palcami na mniejsze kawałki, a następnie wymieszać ze zredukowanym sosem barbecue.
5. Na liście sałaty lodowej wyłożyć burgery, boczniaki w sosie barbecue i sałatkę z botwinki.