

Wege burger z zielonego Jackfruta



Składniki

Jackfruit burger

- 1 puszka Jackfruta zielonego VERA
- 1 cebula czerwona krojona w kostkę
- 1 ząbek czosnku siekany drobno
- 2 duża łyżka krojonej świeżej kolendry
- 2 łyżki mąka ryżowej
- 2 łyżki bułki tartej
- 50 ml mleka owsianego lub sojowego
- curry żółte
- kmin rzymski
- mielony czarny pieprz
- czerwona papryka
- wędzona sól

Do burgerów potrzebne są

- 4 białe bułki

2 awokado lub gotowe guacamole
1 słoik Pomidorów suszonych VERA
1 limonka
1 słoik Papryki grillowanej VERA
liście świeżej sałaty
sos BBQ

Wykonanie

Owoc jackfruta odsączyć z zalewy i część pulsacyjnie zmiksować w blenderze na drobno. Drugą część poszarpać na kawałki, przełożyć do miski i dodać resztę składników. Przyprawić i dobrze wyrobić na jednolitą masę. Odstawić na chwilę. Smażyć na grillu lub patelni do osiągnięcia złotego koloru. Bułki przekroić, grillować, aż zrobią się chrupiące. Z awokado przygotować guacamole – rozgnieść je widelcem, dodać drobno pokrojone suszone pomidory i doprawić sokiem z limonki. Grillowanego burgera podawać z bułką, sosem BBQ, grillowaną papryką pokrojoną w paski lub innymi ulubionymi dodatkami.