Vegetariánský burger

Časová náročnost: minut

Seznam přísad

400 g	sterilované fazole
2 ks	mrkev
3 lžíce	chia semínka
	sůl a mletý pepř
hrst	čerstvá zelená petrželka
	olej na smažení (např. řepkový)
4 ks	burgerové housky
trochu	máslo
	rajčata, okurka, zelený salát
	majonéza či dresink



Postup přípravy

Fazole včetně nálevu rozmačkáme vidličkou na kaši. Mrkev oloupeme a nastrouháme. Smícháme s fazolemi, přidáme chia semínka a ochutíme solí s pepřem a nasekanou zelenou petrželkou. Necháme ve směsi nasáknout chia semínka – zhruba hodinku. Poté tvarujeme burgery, které opečeme na pánvi s trochou oleje dozlatova. Bulky (housky) rozkrojíme a opečeme na trošce másla. Poté vrstvíme zeleninu i opečený burger mezi housky. Podle chuti přidáme dresing nebo majonézu, spíchneme špejlí a ihned podáváme.