

Čočkové burgery

pro 3 až 4 hladové vegetariány:

1 střední oloupaná a na drobné kostičky pokrájená cibulka

3 střední mrkve (očištěné a najemno nastrouhané)

3 polévkové lžíce olivového oleje

250 g propláchnuté červené čočky (lze nahradit i běžnou čočkou, ale je nutné ji včas namočit a déle vařit ve vodě, v které byla namočená)

horká voda

3 lžičky Koření od Antonína Italské těstoviny

3 lžičky Koření od Antonína Mletá masa

2 lžičky soli

asi 80 - 100 g ovesných vloček

1 celé vejce (nebo 2 polévkové lžíce aquafaby a 1 polévková lžíce Vegavajo směsi)
(prolisovaný stroužek česneku)

Nejprve si propláchneme červenou čočku studenou vodou a pak zalijeme horkou vodou, ve které ji uvaříme mírným varem cca 15 minut. Přelijeme čočkovou směs do síta(cedníku) a necháme vykat. Mezitím si na oleji orestujeme nejdříve cibulku, pak i nastrouhanou mrkev. Do zeleninové směsi vmícháme koření a sůl a odstavíme ze zdroje tepla. Polovinu množství čočky smícháme s orestovanou zeleninou, přidáme asi 80 g suchých vloček a vmícháme vejce či jeho náhradu. Tuto směs promixujeme ponorným mixérem (v užší vyšší nádobě). Rozmixovanou směs smícháme se zbývajícím čočkou, dohustíme vločkami podle potřeby, ochutnáme, případně dochutíme.

Vytvarujeme namočenou rukou placičky asi 1 cm silné (vychytávkou je plnit kruhové vykrajovátko) a pečeme v troubě cca 15 minut při 200 °C na horkovzduch plechu s lehce poolejovaným pečícím papírem, otočíme spodní stranou nahoru a dopečeme 5 až 10 minut..

Podáváme v burgerových houskách s náležitou oblohou (zelenina, kečup, hořčice, žampiony atd.) nebo třeba jako karbanátky s oblíbenou přílohou.

--- recepty od efči --- <http://www.hubatici.cz> ---