



Веган бургер с ябълки и фурми

⌚ 25–35 Минути 

Подготвка

- 1 Обелете и настържете картофите, след това ги посолете и оставете да почиват настрани за кратко (около 10/15 минути). Обелете и нарежете на ситно лука и чесъна. Измийте тиквичките, разрежете ги наполовина, отстраниете средата със семките и настържете на ситно останалата част. Ако използвате пресен зелен фасул, отрежете краишата. Ако използвате замразен зелен фасул, размразете и нарежете на около 1-сантиметрови парчета.
- 2 Изчедете хубаво картофите и тиквичките, така че цялата течност да излезе. Заагрейте 3 с.л. олио в тиган, добавете лука и чесъна и запържете. Добавете тиквичките, картофите, зеления фасул и царевицата и запържете за няколко минути. Добавете подправките в тигана и запържете за няколко секунди. Свалете веднага от комлона и оставете да се охлади. Добавете брашното и овесените ядки и подправете със сол. Тази зеленчукова смес ще използваме за кюфтетата.
- 3 Извадете сърцевината от ябълката и костилките от фурмите и нарежете на дребно. Оставете настрани.
- 4 Оформете зеленчуковата смес на еднакви по големина кюфтета и запържете в тиган с малко олио от двете страни до златистокафяво. Запържете кръгчетата ябълка в отделен тиган от двете страни заедно с формите за около една минута.
- 5 Смесете кетчупа, соевия сос, канела, джинджифила и чилито (по избор), за да направите соса. Намажете основата със соса и поставете отгоре лист маруля. Наредете отгоре веган кюфтето, пържените резенчета ябълка и фурми. Поръсете с кашу и похлупнете с другата пътка. Сервирайте!
- 6 Разрежете много зърнестите пътки на две. Намажете основата със соса и поставете отгоре лист маруля. Наредете отгоре веган кюфтето, пържените резенчета ябълка и фурми. Поръсете с кашу и похлупнете с другата пътка. Сервирайте!

Съставки за 4 Порции

◆ = Kotányi Produkte

200 g	Картофи
1	Лук
2	Скилдки чесън
100 g	Тиквички
50 g	Зелен боб
50 g	Царевица (от консерва или предварително сварена и надробена)
25 g	Брашно
25 g	Овесени ядки
1	Ябълка
10 бр.	Фурми
40 g	Кашу
4 бр.	Свеж салатен микс
4 бр.	Много зърнести пътки
1 с.л.	◆ Куркума, мляна
1 ч.л.	◆ Джинджифил, млян
Щипка	◆ Канела на прах
Щипка	◆ Морска сол
За соса	
200 g	Кетчуп
2 с.л.	Соев сос
1/4 ч.л.	◆ Канела на прах
1/4 ч.л.	◆ Джинджифил, млян

