



Веган бургер с ябълки и фурми

🕒 25–35 Минути   

Подготовка

Съставки за 4 Порции

♦ = Kotányi Produkte

200 g	Картофи
1	Лук
2	Скилидки 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.	Многозърнести питки
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
¼ ч.л.	♦ Канела на прах
¼ ч.л.	♦ Джинджифил, млян

- Обелете и настържете картофите, след това ги посолете и оставете да почиват настрана за кратко (около 10/15 минути). Обелете и нарежете на ситно лук и чесън. Измийте тиквичките, разрежете ги наполовина, отстранете средата със семките и настържете на ситно останалата част. Ако използвате пресен зелен фасул, отрежете краищата. Ако използвате замразен зелен фасул, размразете и нарежете на около 1-сантиметрови парчета.
- Изцедете хубаво картофите и тиквичките, така че цялата течност да излезе. Загрейте 3 с.л. олио в тиган, добавете лук и чесън и запържете. Добавете тиквичките, картофите, зеления фасул и царевичката и запържете за няколко минути. Добавете подправките в тигана и запържете за няколко секунди. Свалете веднага от котлона и оставете да се охлади. Добавете брашното и овесените ядки и подправете със сол. Тази зеленчукова смес ще използваме за кюфтетата.
- Извадете сърцевината от ябълката и костилките от фурмите и нарежете на гребно. Оставете настрана.
- 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.
- Смесете кетчупа, соевия сос, канелата, джинджифила и чилито (по избор), за да направите соса. Натрошете на едро кашуто. Измийте листата маруля.
- Разрежете многозърнените питки на две. Намажете основата със соса и поставете отгоре лист маруля. Наредете отгоре веган кюфтето, пържените резенчета ябълка и фурми. Поръсете с кашу и похлупете с другата питка. Сервирайте!

