

Vegán burger szejtánból

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

Burger pogácsához:

200 g szejtán
60 g száraz kenyér
15 g hagyma
1 gerezd fokhagyma
1 kk. mustár
petrezselyem
só
bors

Vegán burgerhez:

4 hamburger zsemle
4 saláta levél
8 karika paradicsom
4 karika lilahagyma
laktózmentes majonéz ízlés szerint
ketchup ízlés szerint

1. A burger pogácsa elkészítéséhez első lépésként kockázd fel a szejtánt. Én közepes darabokra vágtam, hogy az aprítógépet véletlenül se terheljem túl.
2. Az aprító poharát töltsd meg a darabolt szejtánnal és add hozzá a felkockázott hagymát, fokhagymát, petrezselymet és mustárt ízlés szerint, valamint fűszerezd borssal és sóval.
3. Daráld le az alapanyagokat. Én a szejtánt darált hús méretűre aprítottam, de természetesen finomabbra is darálható. Ezután öntsd át egy keverőtálba.
4. A burgeralap sűrítéséhez a száraz kenyeret áztasd be vízbe. Miután jól megszívta magát (kb fél perc), facsard ki a felesleges vizet belőle.
5. Dolgozd össze a kenyeret a szejtános alappal. Amennyiben kissé száraznak vagy omlósnak érzed az alapot, úgy keverj hozzá még áztatott kenyeret, amíg eléred a kívánt állagot.

6. Ezt követően megnedvesített kézzel formázz pogácsákat, figyelembe véve a felhasználandó hamburger buci méretét.
7. Előmelegített serpenyőben kevés olajon süsd meg mindkét oldalát a pogácsának. A szejtán a csirkehúshoz hasonlóan néhány perc alatt átsül.
8. Ez idő alatt melegítsd át a hamburger zsemlét és vágj karikára paradicsomot, lilahagymát, salátalevelet ízlés szerint.
9. Miután kiszültek a szejtán pogácsák, rétegezve építsd fel a burgert.