

# Przy **GOTUJMY** LEPSZY ŚWIAT



## Vege Burger i frytki z batata

Receptura na 2 porcje

### Składniki

olej z oliwy	2 łyżki
bułki	2 szt.
mąka	40 g
bataty	500 g
pomidory	2 szt.
ogórek kiszony	1 szt.
sałata lodowa	30 g
cebula	1 szt.
czarna fasola	200 g
komosa ryżowa	50 g
nasiona sezamu	25 g
ketchup	2 łyżki
kmin rzymski	1 łyżeczka
chilli	0,5 łyżeczki
bazylia, oregano	1 łyżeczka
sól morska	

### Wykonanie:

Rozgrzej piekarnik do 220 stopni.

Ugotuj komosę ryżową zgodnie z sugestią na opakowaniu.

Pokrój cebulę na małe kawałki i smaż przez około 5 minut na patelni w oliwie z oliwek. Wyciśnij czosnek i smaż na małym ogniu przez 2 minuty, razem ze sproszkowanymi ziołami.

Zetrzyj fasolę widelcem lub maszyną do ziemniaków, a następnie dodaj cebulę, komosę ryżową, mąkę i posiekaną natkę pietruszki.

Wymieszaj rękami, jeśli masa nie chce się dobrze ugnieść.

Nie martw się, jeśli w mieszance pozostanie jeszcze kilka połówek lub całych ziaren.

Za pomocą tej mieszanki uformuj duże płaskie kotlety o grubości około 1,5 cm. Połóż trochę sezamu na desce do krojenia i obtocz w nich obie strony kotletów.

Oczyść bataty dobrze za pomocą druciaka, nie musisz ich obierać.

Pokrój je w długie paski o grubości około 1 cm i umieść w żaroodpornym naczyniu.

Polej oliwą bataty i wymieszaj je z ziołami i solą morską.

Włóż bataty wraz z kotletami do piekarnika na 30 minut.

Obróć i zamieszaj po 15 minutach pieczenia.

W ostatnich 10 minutach wrzuć na chwilę bułeczki do piekarnika.

Umyj sałatę i pokrój pomidory.

Wyjmij kotlety z piekarnika. Spróbuj, czy frytki są już gotowe, jeśli nie, odłóż je na kolejne 10 minut.

Burgera fasolowego podawaj z bułeczkami z keczupem, plasterkami pomidorów, ogórka, sałatą i frytkami.