WRAPY Z SENSATIONAL BURGEREM

2 PORCJE | 37 MIN | ŚREDNI

SKŁADNIKI

1 opakowanie Garden Gourmet Sensational Burger

mały pęczek młodego jarmużu lub szpinaku

¼ czerwonej kapusty

1 awokado

1 limonka

sól

pieprz

1 ząbek czosnku

1 łyżka crème fraîche

2 pomidory

1 czerwona papryka

2 łyżki majonezu

1 łyżka salsy pomidorowej

2 tortille

30 g groszku (opcjonalnie)

30 g kukurydzy (opcjonalnie)

50 g fasoli kidney (opcjonalnie)

CULINARY TIP

Wskazówka szefa kuchni: pyszne z ciepłą fasolą zmieszaną z kukurydzą i groszkiem.

Wskazówka szefa kuchni: pyszne z ciepłą fasolą zmieszaną z kukurydzą i groszkiem.

Masz dość tradycyjnych burgerów? Wypróbuj nasz Sensational Burger we wrapie - wszystko co kochasz w burgerach zapakowane w tortillę! To fantastyczne połączenie świeżych warzyw, aromatycznych sosów, wyselekcjonowanych przypraw i roślinnego mięsa. Danie wegańskie na obiad idealne dla całej rodziny!

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Wymieszaj kapustę z sokiem z limonki

Dokładnie umyj i osusz czerwoną kapustę. Poszatkuj ją na bardzo cienkie paski. Wyciśnij sok z limonki. Skrop kapustę sokiem, całość dokładnie wymieszaj i odłóż na bok.

2. Przygotuj guacamole

Wydrąż miąższ z awokado i rozgnieć go widelcem. Postaraj się uzyskać jak najbardziej gładką masę. Drobno posiekaj czosnek lub przeciśnij go przez praskę, a następnie połącz z awokado, crème fraiche, sokiem z limonki, solą i pieprzem. Całość dokładnie wymieszaj.

3. Przygotuj warzywa

Dokładnie umyj i osusz pomidory oraz paprykę. Pokrój pomidory w drobną kostkę, a paprykę w cienkie paski.

4. Wymieszaj salsę pomidorową z majonezem

Przełóż majonez i salsę pomidorową do miseczki. Całość dokładnie wymieszaj.

5. Przygotuj burgery Sensational

Podsmaż burgery Sensational na patelni zgodnie z instrukcjami na opakowaniu. Alternatywnie możesz także upiec je w piekarniku, co zajmie Ci kilka minut więcej, jednak będzie wymagało mniej Twojej uwagi. Burger wegański doskonale smakuje także przygotowany na grillu.

6. Podgrzej tortillę

Delikatnie podgrzej tortillę z obu stron na suchej patelni. Alternatywnie możesz także włożyć placki do piekarnika, kiedy burger roślinny będzie się piekł. Pamiętaj jednak, aby trzymać je w cieple jedynie chwilę, ponieważ w przeciwnym razie staną się suche i łamliwe.

7. Złóż wrap i ciesz się smakiem!

Rozłóż warstwę guacamole na tortilli. Dodaj paprykę pokrojoną w paski, pomidora pokrojonego w kostkę, czerwoną kapustę i jarmuż. Następnie czas na burger bez mięsa. Połóż go na wierzchu i polej sosem pomidorowo-majonezowym. Zwiń tortillę w rulon i zawiń jej końce. Przekrój tortillę na pół i podawaj pozostałą pastą z awokado. Możesz także zapakować tortillę w folię aluminiową, dzięki czemu danie wegańskie pozostanie dłużej ciepłe.

8. Przenieś swój wrap na wyższy poziom!

Wskazówka szefa kuchni: Ulepsz swój wrap, podając go z ciepłą fasolą nerkowatą zmieszaną z kukurydzą i groszkiem. Dzięki temu ten przepis wegański będzie jeszcze smaczniejszy!

SPRAWDŹ WIĘCEJ PRZEPISÓW NA WWW.GARDENGOURMET.PL