

SKŁADNIKI

 4 PORCJE 24 MIN ŁATWY

2 opakowania Burger Roślinny
Garden Gourmet

4 bułki do burgerów

Pęczek szparagów, najlepiej
młodych

Warzywa według uznania, np.
sałata, pomidor, awokado,
czerwona cebula

Soczysty, aromatyczny i pełen smaku – właśnie taka jest kanapka z Burgerem Roślinnym od Garden Gourmet. Spróbuj, jak smakuje doskonale doprawione mięso wegańskie, połączone z idealnie podpieczonymi bułkami i świeżymi warzywami. Przygotuj burgera ze szparagami na obiad lub kolację. Doskonale nada się także jako danie wegańskie podczas wieczornego spotkania z przyjaciółmi.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. PRZYGOTUJ PIEKARNIK

Piekarnik nagrzej do 200°C, jeśli używasz trybu góra-dół. Przy termoobiegu ustaw temperaturę na 180°C.

2. UPIECZ SZPARAGI

Szparagi umyj, a następnie dokładnie osusz za pomocą papierowego ręcznika kuchennego. Odłam ich zdrewniałe końce i wyrzuć, a pozostałą część połóż na blasze do pieczenia. Skrop lekko oliwą z oliwek, dopraw solą oraz pieprzem i dokładnie wymieszaj, tak aby szparagi ze wszystkich stron obtoczyły się tłuszczem i przyprawami. W ten sposób przygotowane warzywa grilluj w piekarniku lub na grillu zewnętrznym do momentu, aż będą miękkie i lekko zrumienione.

3. OPIECZ BUŁKI

Bułki przekrój na pół i opiek na patelni grillowej lub w tosterze, aby były chrupiące. Powinny mieć lekko złocisty kolor, jednak uważaj, aby za bardzo ich nie przypiec, ponieważ staną się suche i łamliwe.

4. USMAŻ BURGERY ROŚLINNE

Burgery Roślinne Garden Gourmet przygotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu – usmaż na patelni grillowej z obu stron na złotobrzowy kolor. Pamiętaj, aby od czasu do czasu obracać. Następnie wyłóż je na papierowy ręcznik kuchenny i odciśnij z nadmiaru tłuszczu. Alternatywnie burger wegański doskonale smakuje także upieczony w piekarniku w temperaturze 200°C.

5. PRZYGOTUJ WARZYWA

Warzywa umyj pod bieżącą wodą i dokładnie osusz za pomocą papierowego ręcznika kuchennego z nadmiaru wody. Sałatę porwij na mniejsze kawałki (jeden liść na około 2-3 części). Awokado delikatnie wydrąż ze skórki tak, aby nie uszkodzić miąższu. Razem z pomidorem pokrój go w plastry o średniej grubości. Czerwoną cebulę posiekaj w cienkie półksiężycy.

6. ZŁÓŻ BURGERA

Na dolnej części bułki ułóż sałatę, na to połóż Burgera Roślinnego Garden Gourmet. Następnie ułóż na nim grillowane szparagi i dodaj pozostałe warzywa według uznania. Wegański burger doskonale smakuje w połączeniu z nimi wszystkimi!

7. PODAWAJ NA GORĄCO

Tak złożonego Burgera Roślinnego Garden Gourmet przykryj górną połówką bułki. W całość możesz wbić patyczek, dzięki czemu poszczególne składniki nie będą się przesuwać podczas jedzenia. Podawaj natychmiast na ciepło. Przepis wegański skończony – smacznego!

**SPRAWDŹ WIĘCEJ PRZEPISÓW NA
WWW.GARDENGOURMET.PL**

[Garden Gourmet](#) > [Przepisy](#) > [Burger ze szparagami](#)