**https://www.jadlonomia.com/przepisy/najlepsze-wegeburgery-na-swiecie/**

**Czas przygotowania: 20 minut + 30 minut pieczenia**

**Składniki na około 10 burgerów:**

Kotlety

**Składniki:**

2 szklanki startej marchewki
1 ½ szklanki ugotowanej kaszy jaglanej / ¾ suchej kaszy jaglanej
½ szklanki prażonego słonecznika
½ szklanki prażonego sezamu
1 czerwona cebula
½ szklanki bułki tartej
¼ szklanki oleju
3 łyżki mąki
2 łyżki sosu sojowego
2 łyżeczki kolendry
2 łyżeczki pietruszki
łyżeczka suszonego imbiru albo 3 cm świeżego korzenia startego drobno na tarce
¼ łyżeczki chili
sól i czarny pieprz

**Przygotowanie:**

1. Wszystkie składniki wrzucamy do dużej miski i mieszamy rękami, aż do uzyskania klejącej masy. Jeżeli masa nie klei się wystarczająco, wystarczy dodać jeszcze więcej oleju i mąki.
2. Lepimy kotlety i układamy je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy 30 minut w temperaturze 200 stopni, w połowie czasu pieczenia (albo po upływie 20 minut) delikatnie obracając kotlety na drugą stronę.

Porady:

* Bardzo ważne jest, aby przed lepieniem burgerów umyć dłonie, nasmarować dokładnie olejem i dopiero wtedy formować burgery. Wtedy kotlety wychodzą idealnie.

Burgery

**Składniki:**

5 bułek, hamburgerowych lub zwykłych
spora czerwona cebula
spory pomidor
kilka plasterków zielonego ogórka
kilka liści sałaty
mała garść rukoli
kilka łyżek dobrego, ekologicznego keczupu
odrobina musztardy

**Przygotowanie:**

Bułki chwilę grilluję w piekarniku, następnie każdą przecinam i smaruję obydwie połówki odrobiną keczupu oraz jeszcze mniejsza ilością musztardy, do środka wkładam warzywa i kotleta. Gotowe! Elegancko serwuję na talerzu albo zawijam w serwetkę i zabieram burgera na spacer po dzielni.