



*coolinari*  
FOOD BLOG & CAKES

## Burger z červenej repy

Na vegánsky burger z červenej repy budete potrebovať (4 ks):

210 g očistenej surovej červenej repy  
 1 červenú cibuľu  
 2 polievkové lyžice rastlinného oleja  
 3 strúčiky cesnaku  
 1 polievkovú lyžicu paradajkového pretlaku  
 1 čajovú lyžičku mletej rasce  
 hrst čerstvých bylín (bazalka, tymian, oregano, šalvia)  
 soľ a čerstvo mleté čierne korenie  
 50 g vlašských orechov  
 240 g konzervovaných fazúľ (scedené a prepláchnuté)  
 40 g ovsených vločiek  
 2 polievkové lyžice sójovej omáčky

Na rozohriatej panvici pár minút restujte nadrobno nakrájanú cibuľu a cviklu. Zalejte 50 ml vody a duste, kým cvikla nezmäkne. Nesmie však byť rozvarená. Pridajte nadrobno nakrájaný cesnak, paradajkový pretlak, mletú rascu, časť bylín, soľ, čierne korenie a miešajte. Po 2 až 3 minútach repu odstavte a nechajte vychladnúť.

Do kuchynského robota nasypete vychladnutú repovú zmes, vlašské orechy, scedené a prepláchnuté konzervované fazule, ovsené vločky, zvyšok bylín a sójovú omáčku. Pulzne rozmixujte, finálne dochuťte soľou a čiernym korením.

Zmes rozdeľte na štyri rovnaké časti, rukami vytvarujte burgre a nechajte 10 minút zachladiť v chladničke. Vegánske burgre z červenej repy opekajte na grile alebo panvici 2 až 3 minúty z každej strany. Podávajte so zeleninovou oblohou, avokádovou nátierkou, alebo omáčkami podľa vlastného výberu.