Růžový rebel: fazolovo-řepný burger

Ingredience na 10 porcí

KARBANÁTEK

fazole červené plechovka – 400 g
repkový olej – 15 g
cibuľa lúpaná – 120 g
cesnak lúpaný – 5 g
řepa, syrová – 350 g
sol – 6 g
korenie mleté – 0.2 g
tymián sušený – 1 g
ovesné vločky jemné – 40 g
lněné semínko – 15 g
hladká mouka – 100 g
strouhanka – 40 g

KOMPLETACE

celozrnná bulka – 700 g
římský salát – 150 g
tatarská omáčka – 200 g
rajčata – 150 g
okurky nakládáné – 100 g

Vajíčko

Ovesné vločky a lněné semínko zalijeme vroucí vodou, necháme dvě minuty odstát a poté rozmixujeme tyčovým mixérem. Vznikne nám takové „vajíčko“, kterým zpevníme karbanátky. Díky tomu nemusíme přidávat tolik mouky.

Fazolovo-řepný karbanátek

Fazole propláchneme, scedíme a roz- sekáme na hrubší konzistenci. Na oleji orestujeme cibuli, přidáme na kostičky nakrájenou papriku a kořen petržele, restujeme do zlatova a přidáme česnek. Směs sundáme z plotýnky. Nastrouháme najemno oloupanou řepu. Smícháme fazole, řepu a směs s cibulí, přidáme tymián, sůl a pepř. Do směsi přidáme „vajíčko“ a postupně mouku a strouhanku, aby se karbanátky nerozpadaly.

Servírování

Celozrnnou bulku podélně rozřízneme a opečeme na sucho na grilu. Potřeme obě vnitřní strany tatarkou, na spodní část dáme salát, dále karbanátek, rajčata, okurku a karamelizovanou cibuli. Přikryjeme vrchní částí a propíchneme napichovátkem. Burger můžeme podávat například se salátem coleslaw.

Tip

Čím více přidáme mouky do karbanátků, tím sušší pak jsou a také se mohou rozpadat během pečení nebo smažení. Stačí je jen trochu potřít olejem. Při tvarování karbanátků si můžeme ruce namočit ve vodě nebo potřít olejem, lépe se pak tvarují a směs se nelepí na ruce.