طريقة تحضير هامبرغر نباتي

المقادير:

- 4 حبات جزر
- 4 ملاعق طعام عصير ليمون
- 3 ملاعق طعام زيت زيتون
- 4 حبات بصل مقطعة
- 5 خبز هامبرغر (يفضل اسمر)
- 400غ عدس حب مسلوق ومصفى من الماء
- بيضة
- ربع كوب نعنع مقطع
- نصف كوب لبن خالي الدسم
- رأس خس صغير

طريقة التحضير:

- يبرش الجزر ويوضع في وعاء
- يوضع عليه عصير الليمون، ملعقة طعام زيت، نصف كمية البصل الاخضر وتبهر بالفلفل والملح
- في خلاط تطحن خبزة هامبرغر جيدا ويضاف العدس، البيض، نصف كمية النعنع، ملعقة ملح صغيرة، ملعقة فلفل صغيرة وباقي البصل الاخضر
- تشكل العجينة على شكل اقراص دائرية وفي مقلاة تسخن ملعقتي زيت الزيتون وتتقلى اقراص البرغر حتى تصبح بنية اللون ومتماسكة (4-5 دقائق على كل جهة)
- في وعاء يخلط اللبن وباقي النعنع وعصير الليمون ويرش عليها الملح والفلفل
- توضع قطع الهامبرغر في الخبز المخصص له وتوضع عليها القليل من الصلصة
- تقدم الى جانب سلطة الجزر

الف صحة!