

# BURGER ROŚLINNY Z HUMMUSEM I GRILLOWANĄ PAPRYKĄ

## SKŁADNIKI

🍴 2 PORCJE

🕒 21 MIN

🇵🇱 ŁATWY

1 opakowanie Garden Gourmet  
Burger Roślinny  
150 g (3 kolory) papryki  
20 g szpinaku baby  
60 g hummusu  
2 (pełnoziarniste) bułki do burgerów  
1 łyżka oliwy z oliwek  
Sól  
Czarny pieprz

Wypróbuj tego pysznego burgera, którego stworzysz zaledwie pięciu składników. Wśród nich znajdzie się gotowy produkt na bazie białka sojowego i pszennego, czyli soczysty Burger Roślinny od Garden Gourmet. Jest to idealny przepis wegański na smaczny i łatwy lunch z roślinnym akcentem. Doskonale sprawdzi się jako domowy posiłek, przekąska podczas imprezy w gronie znajomych, na rodzinny obiad czy danie, które przygotujesz w biegu. Nie tylko smakuje doskonale, ale także przyrządzisz go zaledwie w kilkanaście minut. Sprawdzi się świetnie nawet w takcie najbardziej burzliwego dnia. Koniecznie spróbuj i podziel się tym niesamowitym przepisem z bliską Ci osobą!

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

### 1. Przyrządź paprykę

Dokładnie umyj paprykę i osusz. Pokrój ją w paski o średniej grubości. Następnie smaż paprykę na patelni z oliwą z oliwek, solą i pieprzem przez około 10 minut aż do miękkości. Nie zapomnij mieszać co 1-2 minuty, dzięki czemu warzywo się nie przypali.

### 2. Usmaż Burgera Roślinnego Garden Gourmet

Odlóż paprykę na bok i smaż Burgera Roślinnego Garden Gourmet przez 2-3 minuty z każdej strony na tej samej patelni. Nie zapomnij wcześniej posmarować ją oliwą z oliwek. Alternatywnie burger wegański może także zostać przygotowany w piekarniku według instrukcji na opakowaniu, co nie zajmie Ci więcej niż 8-10 minut.

### 3. Opiecz bułki

Przekrój bułki na dwie równe połówki. Następnie opiecz je lub podgrzej na tej samej patelni aż do jasnozłocistego koloru. Alternatywnie możesz także podgrzać bułki w piekarniku podczas przygotowania Burgera Roślinnego, dzięki czemu oszczędzisz kilka dodatkowych minut. Pamiętaj jednak, że bułki powinny znajdować się krócej w piekarniku niż burger bez mięsa.

### 4. Złóż burgera

Danie wegańskie w formie przepysznego burgera już prawie gotowe - trzeba go jeszcze tylko złożyć. W tym celu rozprowadź hummus za pomocą łyżki na spodzie obu połówek bułki. Następnie na jednej z nich ułóż szpinak, Burgera Roślinnego, a na wierzch wyłóż paprykę w trzech kolorach. W gotowego burgera możesz wbić patyczek bambusowy, dzięki czemu jedzenie będzie jeszcze wygodniejsze - poszczególne składniki pozostaną na swoim miejscu podczas każdego kęsa.

### 5. Podawaj danie na gorąco i ciesz się smakiem!

Twoje danie wegańskie na obiad jest już gotowe. Podawaj Burgera Roślinnego na gorąco i ciesz się jego wyjątkowym smakiem! Choć najlepiej smakuje świeżo złożony, to możesz także zabrać go ze sobą na wynos lub do pracy i podgrzać w mikrofalce. Smacznego!

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

[Garden Gourmet](#) > [Przepisy](#) > [Burger Roślinny z hummusem i grillowaną papryką](#)