17 Μαρτίου 2018

Το απόλυτο veggie burger από φασόλια και μανιτάρια, με μαγιονέζα δίχως αυγό

Υλικά
Για τα μπέργκερ

250 γρ. μικρά μανιτάρια λευκά, στη μέση
1 κουτ. σούπας φρέσκο θυμάρι
300 γρ. φασόλια κόκκινα από κονσέρβα, στραγγισμένα
2 κουτ. σούπας κόλιανδρος + 2 κουτ. σούπας μαϊντανός, ψιλοκομμένος
1 ξερό κόκκινο κρεμμύδι, τριμμένο
1/8 κουτ. γλυκού σκόνη τσίλι
1 κουτ. σούπας μουστάρδα
1 σκελίδα σκόρδου, λιωμένη
1/2 κουτ. γλυκού καπνιστή πάπρικα
1/4 κουτ. γλυκού κόλιανδρος, σε σκόνη
30 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
70 γρ. τριμμένη φρυγανιά
100 ml ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
Για τη μαγιονέζα με κάππαρη

1 κουτ. σούπας μουστάρδα
200 ml γάλα σόγιας, βιολογικό

χυμός από 1/2 λεμόνι
10 ml βαλσαμικό ξίδι
150 ml ηλιέλαιο ή ελαιόλαδο
2 κουτ. σούπας κάππαρη, ξαλμυρισμένη, ψιλοκομμένη
Για το σερβίρισμα

4 ψωμάκια για μπέργκερ
2 φύλλα μαρουλιού
4-5 τοματίνια, κομμένα στη μέση
1 ξερό κόκκινο κρεμμύδι, σε ροδέλες
Διαδικασία
Μπέργκερ: Μαρινάρουμε τα μανιτάρια στο μισό λάδι με το θυμάρι για 1 ώρα. Τα στραγγίζουμε και τα «ψήνουμε» σε τηγάνι ή σχαροτήγανο για 4-5 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν, και τα ψιλοκόβουμε.

Βάζουμε σε μπολ τα φασόλια και τα λιώνουμε με ένα πιρούνι, αφήνοντας και μερικά κομματάκια (δεν θέλουμε πουρέ). Προσθέτουμε τα μανιτάρια, τα φρέσκα μυρωδικά, το κρεμμύδι, το τσίλι, τη μουστάρδα, το σκόρδο, τα μπαχαρικά, αλάτι και πιπέρι και ζυμώνουμε πολύ καλά. Ρίχνουμε το αλεύρι και τη φρυγανιά και ζυμώνουμε καλά. Πλάθουμε 4 μεγάλα μπιφτέκια και τα τηγανίζουμε σε αντικολλητικό τηγάνι, με το υπόλοιπο λάδι, για 1-2 λεπτά από κάθε πλευρά, μέχρι να ροδίσουν. Τα στραγγίζουμε σε χαρτί κουζίνας.

Μαγιονέζα: Ρίχνουμε σε ένα μπολ όλα τα υλικά εκτός από το λάδι και χτυπάμε με το μίξερ χειρός, προσθέτοντας σταδιακά το λάδι. Ρίχνουμε την κάππαρη και ανακατεύουμε.

Σερβίρισμα: Κόβουμε στη μέση τα ψωμάκια, αλείφουμε τις βάσεις με μαγιονέζα και βάζουμε στα μισά από 1-2 φύλλα μαρούλι, κομμένα τοματίνια, από 1 μπιφτέκι και ροδέλες κρεμμυδιού. Σκεπάζουμε και σερβίρουμε.

Πηγή: gastronomos.gr