**VEGE BURGER Z FRYTKAMI Z BATATÓW**

 **Składniki:**

***kotlety****:*

*-buraki[ugotowane]\2 szt*

*-1\2 szklanki ugotowanej cieciorki*

*-papryka wędzona*

*-sól*

*-pieprz*

*-1 ząbek czosnku*

***sos guacamole:***

*-1 avocado*

*-sok z 1\2 limonki*

*-1 ząbek czosnku*

*-sól*

*-pieprz*

*-papryka wędzona słodka*

***sos tzatziki:***

*-3 łyżki jogurtu greckiego*

*-1 ząbek czosnku*

*-ogórek zielony*

*-soku cytryny do smaku*

*-sól*

*-pieprz*

***dodatki do burgera:***

*-pomidor*

*-miś młodych liści*

*-bułka razowa z węglem aktywnym*

***frytki z batata:***

*-1 batat*

*-słodka papryka*

*-oliwa z oliwek*

***Przygotowanie:***

*Rozgrzewamy piekarnik do 200\*C,*

*W między czasie gdy rozgrzewamy piekarnik przygotowujemy kotlety-odmierzany pól szklanki cieciorki i rozgniatamy ją tłuczkiem do ziemniaków lub urzywamy blendera. Tarkujemy 2 buraczki na małych oczkach i mieszamy razem z cieciorką. Przyprawiamy pieprzem i sola aby nie było mdłe.Dokładnie mieszamy składniki i sprawdzamy czy jest dobrze przyprawione. Jeśli tak, to formujemy kotleta z masy tak aby pasował wielkością do naszej bułki.Następnie wykładamy blaszkę papierem do pieczenia i kładziemy na niej kotlety.*

*Batata obieramy i kroimy w słupki,delikatnie oblewamy oliwą z oliwek i doprawiamy słodką papryką. Frytki układamy na blaszce obok kotletów.*

*Blaszkę wkładamy do nagrzanego piekarnika i pieczemy ok 30-35 min.*

*W tym czasie przygotowujemy:*

*sos guacamole*- *awokado rozgniatamy widelcem, dodajemy wyciśnięty ząbek czosnku i doprawiamy sokiem z limonki, solą, pieprzem oraz papryką wędzoną i słodką.*

*sos tzatziki- umyty ogórek tarkujemy na małych oczkach, dodajemy wyciśnięty ząbek czosnku, mieszamy z jogurtem greckim i doprawiamy sokiem z cytryny, solą i pieprzem.*

*Na koniec pieczenia kotleta i frytek wkładamy do piekarnika rozkrojoną bułkę na kilka minut. Po upieczeniu dolną część bułki smarujemy sosem tzatziki przykrywany mixem młodych liści salaty, dodajemy kotleta, pomidora i powtórnie mix młodych liści, smarujemy górną część bułki sosem guacamole. Obok burgera na talerz wykładamy upieczone frytki z batata.*

*Autor:*

*Matylda Woźniak*

*klasa V c*

*SP3 Świebodzin*