

Sójové hamburgery

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: wencek



Suroviny

Porce: 4

- sojový granulát 100 g
- hamburgerové žemle 4 ks
- česnek 3 stroužek
- vejce 2 ks
- cibule 1 ks
- škrobové moučky 2 lžíce
- vegeta 1 lžička
- hladká mouka 1 lžíce
- hořčice 1 lžíce
- sůl 1 špetka
- pepř 1 špetka
- **Na marinádu**
- vody 600 ml
- bujón 1 kostka
- česnek 1 stroužek
- mletý kmín 1.2 lžička
- sůl 1 špetka

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Grilování

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

1. Vodu, bujónovou kostku, prolisovaný česnek, kmín a sůl svaříme a nalijeme na sójový granulát, promícháme a necháme 30 minut odležet
2. Sójový granulát scedíme, lehce vymačkáme a smícháme s vejci, škrobovou moučkou, nadrobno nakrájenou cibulí, prolisovaným česnekem, vegetou, pepřem a solí
3. Směs podle potřeby zahustíme hladkou moukou
4. Z hmoty tvarujeme jednotlivé placky, které na rozehřátém tuku po obou stranách opečeme dozlatova
5. Opečené hamburgery vkládáme nejlépe do rozehřátých žemlí potřených hořčicí

Poznámka:

můžeme ještě doplnit zeleninou dle chuti