

Ζουμερό plant-based burger με καραμελωμένα μανιτάρια σε σπιτική BBQ sauce

Μερίδες: 2 Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά Χρόνος ψησίματος: 45 λεπτά

Η BBQ sauce διατηρείται στο ψυγείο για 3-4 εβδομάδες.

Υλικά για τα μανιτάρια:

- 4 μανιτάρια πορτομπέλο
- 1 ξερό κρεμμύδι, κομμένο σε λεπτές φέτες
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- ελαιόλαδο

Υλικά για την σπιτική BBQ sauce:

- 120 γρ. κέτσαπ
- 1 κ.σ. maple syrup ή μέλι
- 2 κ.σ. σάλτσα σόγιας
- ¼ κ.γλ. καυτερή πάπρικα
- 1/2 κ.γλ. καπνιστή πάπρικα
- ¼ κ.γλ. σκόρδο σε σκόνη
- 60 ml νερό

Υλικά για τα burger:

- [2 Garden Gourmet Sensational Burger](#)
- 2 ψωμάκια burger
- iceberg

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1) Ξεκινάμε με τα μανιτάρια. Βγάζουμε το κοτσάνι, τα ξεφλουδίζουμε ή τα καθαρίζουμε με ένα υγρό πανάκι και με ένα κουτάλι βγάζουμε προσεκτικά όσο μπορούμε από τα ελάσματα (τα μαύρα “βράγχια” στο εσωτερικό του καπέλου των μανιταριών) προσπαθώντας να μην τα σπασουμε. Δεν πετάμε τα κοτσάνια, θα τα χρησιμοποιήσουμε αργότερα στην συνταγή.

2) Τα αραδιάζουμε σε ένα ταψί περασμένο με λαδόκολλα, ραντίζουμε με ελαιόλαδο, αλατοπιπερώνουμε και ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στις αντιστάσεις στους 220°C για 20-25 λεπτά.

3) Τα βγάζουμε από το φούρνο (χωρίς να τον κλείσουμε), τα αφήνουμε να κρυώσουν, τα μεταφέρουμε μαζί με τα ωμά κοτσάνια τους σε ένα ξύλο κοπής και με ένα πιρούνι προσπαθούμε τράβαμε την σάρκα τους σα να θέλουμε να τα “μαδήσουμε”.

4) Χαμηλώνουμε τον φούρνο στους 200°C, τοποθετούμε τα [Garden Gourmet Sensational Burger](#) σε ταψάκι περασμένο με λαδόκολλα και τα ψήνουμε για 18 λεπτά, γυρίζοντας τα στα 9 λεπτά.

5) Παράλληλα φτιάχνουμε την BBQ sauce. Βάζουμε όλα τα υλικά σε ένα κατσαρολάκι και βράζουμε σε χαμηλή φωτιά για 5 λεπτά ή μέχρι να πήξει.

6) Βάζουμε σε ένα αντικολλητικό τηγάνι 2 κ.σ. ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κρεμμύδι για 10 λεπτά σε μέτρια φωτιά. Προσθέτουμε ταμανιτάρια και σοτάρουμε για 1-2 λεπτά ακόμα. Προσθέτουμε 3-4 κ.σ. από την BBQ και καραμελώνουμε ταμανιτάρια για 2-3 λεπτά.

Για να στήσουμε κάθε burger βάζουμε μία κουταλιά BBQ στο κάτω ψωμάκι, ακουμπάμε το [Garden Gourmet Sensational Burger](#), 1-2 κ.σ.μανιτάρια και 1 φύλλο iceberg.