



Plant-based burger με κορεάτικη BBQ σως

Μερίδες: 2 Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά Χρόνος μαγειρέματος: 20-25 λεπτά

Υλικά για τη coleslaw:

200 γρ. φυτικό γιαούρτι καρύδας
1 κ.γλ. μουστάρδα ντιζόν
1 κ.σ. μηλόξιδο
1 κ.γλ. maple syrup ή σιρόπι αγαύης
¼ μωβ λάχανο, ψιλοκομμένο
¼ λευκό λάχανο, ψιλοκομμένο
1 φρέσκο κρεμμυδάκι, ψιλοκομμένο
1 καρότο, χοντροτριμμένο ή κομμένο σε λεπτά στικς
αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Υλικά για τη κορεάτικη BBQ σως:

90 ml σάλτσα σόγιας, με λιγότερο αλάτι
30 ml μηλόξιδο
20 γρ. μαύρη ζάχαρη
1 σκελίδες σκόρδο, πολτοποιημένες
½ κ.γλ. σκόνη τζίντζερ
½ κ.σ. σάλτσα τσίλι
½ κ.σ. σησαμέλαιο
¼ κ.γλ. φρεσκοτριμμένο πιπέρι
1 κ.σ. κορν φλάουρ
½ κ.σ. maple syrup ή σιρόπι αγαύης

Υλικά για το burger:

[2 Garden Gourmet Sensational Burgers](#)

2 ψωμάκια brioche ή άλλο ψωμί για burger της επιλογής μας, κομμένα στη μέση
σουσάμι, ωμό (προαιρετικά)
σησαμέλαιο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1) Ξεκινάμε με τη coleslaw. Βάζουμε το φυτικό γιαούρτι, τη μουστάρδα, το μηλόξιδο και το maple syrup, αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε καλά. Προσθέτουμε όλα τα λαχανικά, ανακατεύουμε καλά να καλυφθούν ομοιόμορφα και αφήνουμε στο ψυγείο.



2) Συνεχίζουμε με την κορεάτικη BBQ σως. Βάζουμε όλα τα υλικά για τη σάλτσα σε μικρό κατσαρολάκι και αφήνουμε να σιγοβράσει σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά, ανακατεύοντας συνέχεια για περίπου 3-4 λεπτά, μέχρι να πήξει και να γυαλίσει. Αποσύρουμε από τη φωτιά και αφήνουμε στην άκρη.

3) Παράλληλα ρίχνουμε 1 κ.σ. σησαμέλαιο σε ένα τηγάνι και ψήνουμε τα [Garden Gourmet Sensational Burgers](#) για 8 λεπτά, γυρνώντας στα μισά του χρόνου. Προσθέτουμε 2-4 κ.σ. κορεάτικη σως μέχρι να καλυφθούν ομοιόμορφα τα burgers και συνεχίζουμε το ψήσιμο για ακόμη 4 λεπτά. Πασπαλίζουμε με σουσάμι (προαιρετικά), αποσύρουμε και αφήνουμε στην άκρη.

4) Ακουμπάμε τα ψωμάκια σε τηγάνι που καίει και ψήνουμε μέχρι να πάρουν χρώμα.

5) Βάζουμε το [Garden Gourmet Sensational Burgers](#), coleslaw και κλείνουμε με το άλλο ψωμάκι και σερβίρουμε.