

Vege burger od pecuraka



težina: **srednje**

za: **8** osoba

vreme pripreme: **60** min

Sastojci

Za zemicke:

- **oko 800 g** mešavine brašna (najviše heljadinog
- brašna, raženo, integralno, graham brašno)
- **2 kašike** silijum ljušpica
- **1 kesica** suvog kvasca
- **1 kašika** himalajse soli
- **5-6 kašika** maslinovog ulja
- voda

Nadev:

- **1 glavica** crnog luka
- **1 cenbelog** luka
- **1 šargarepa**
- **10-tak stabljika** celera
- **400 g** pecuraka
- **4 kašika** natopljenog lana u malo vode
- **1/2 kašike** aleve paprike
- **po ukusu** himalajska so i biber
- **po ukusu** origano, bosiljak, majcina dušica
- **3 kašike** suncokreta
- **3 kašike** susama
- **šakaseckanog** peršuna
- **2 kašika** maslinovog ulja
- **2 šolje** izdrobljenih kukuruznih pahuljica (240 ml)

- 1 šoljaspeltinog brašna

Priprema

Zemicke: U dublju posudu sastaviti mešavinu brašna, psilijum ljuspice, suvi kvasac, himalajsku so, maslinovo ulje i dodavati vode da testo bude baš meko (da se rasteže i bude lepljivo). Kalup za mafine nauljiti pa u svaki stavljati po malo testa oblikovanog u kuglice. Zemicke premazati sa maslinovim uljem, posoliti i na svaku po želji staviti po malo susama, lana i suncokreta. Peci u zagrejanj rerni na 200 stepeni dok ne dobiju lepu braon boju. Nadev: Sve sastojke sem brašna i kukuruznih pahuljica izmiksati u multipraktiku, coperu ili secku. Preruciti u dublji sud pa smesi dodati brašno i pahuljice i sve izmešati rucno da se lepo sjedini. Oblikovati male burgere i peci na tiganju sa dve tri kapi ulja.

Savet