

برگر ذرت و سویا، مخصوص گیاهخواران

کسانی که گیاهخوارند هم می‌توانند برگر بخورند. یکی از برگرهای گیاهی، برگر ذرت و سویا است. با دستور زیر یک برگر گیاهی خوش طعم درست کنید.



کسانی که گیاهخوارند هم می‌توانند برگر بخورند. یکی از برگرهای گیاهی، برگر ذرت و سویا است. با دستور زیر یک برگر گیاهی خوش طعم درست کنید.

هر برگری که از گوشت درست نمی‌شود، گیاهخوارها یا آنهایی که به هر دلیلی گوشت به خصوص گوشت قرمز نمی‌توانند بخورند هم باید بتوانند برگر بخورند. برگر ذرت و سویا یکی از انواع برگرهای گیاهی است که طعم و مزه بی‌نظیری دارد. در ضمن شما می‌توانید آن را از قبل درست کرده و در سفر و پیک نیک بدون هیچ نگرانی میل کنید.

مواد لازم برای درست کردن برگر ذرت و سویا گیاهی 6 نفر:

سویا 2 پیمانه

پیاز کوچک 1 عدد

ذرت پخته 1 پیمانه

آرد سوخاری 2 قاشق سوپخوری

تخم مرغ 1 عدد

نمک و فلفل به میزان لازم

زردچوبه 1 قاشق چایخوری

روغن به میزان لازم

طرز تهیه برگر ذرت و سویا:

سویا را در مقداری آب و نمک به مدت 20 دقیقه خیس کنید. بعد از این مدت آبکش کنید و از روی آن آب سرد رد کنید.

سویا را در دست کمی فشار دهید تا آب آن خارج شود. حالا به همراه پیاز چرخ کنید و در کاسه‌ای بریزید. نمک و فلفل و زردچوبه را هم اضافه کرده و خوب ورز دهید.

تخم مرغ را در مایه همبرگر بشکنید و به ورز دادن ادامه دهید. آرد سوخاری و دانه‌های ذرت را بیفزایید و خوب مخلوط کنید.

از مایه برگر به اندازه یک پرتقال کوچک بردارید و در دست به شکل همبرگر فرم دهید.

همه مایه را به همین صورت به شکل برگر درست کنید و به مدت نیم ساعت در یخچال بگذارید.

بعد از نیم ساعت برگرها را در روغن سرخ کنید و بعد همراه با سبزیجات دلخواه و نان همبرگری به شکل ساندویچ درست کنید.