

## البرغر النباتية (Veggie Burger)

المقادير:

1 كوب لحمة الصويا النباتية

1/2 كوب طحين فرخة

1 كوب فول مقشور

1 كوب فول سوداني

1 كوب كعك مطحون

4 حبّات بصل أخضر

1/4 ملعقة صغيرة زنجبيل

1 ملعقة صغيرة بهار أبيض

1 ملعقة صغيرة بهار حلو

2 حبة بيض

بطاطس

بصل يابس

خبز البرغر

كبيس الخيار (مخلّ)

بندورة (طماطم)

خس

لبنة حلوة

خردل

كاتشاب

زيت نباتي

ملح

## طريقة التحضير:

يطحن الفستق السوداني أولاً.

ينقع الفول المقشور قبل بليلة, يصفى ويطحن ناعماً.

يخلط الفول المقشور المطحون, الفستق المطحون, ولحمة الصويا المنقوعة والمصفأة, الفرخة, الكعك المطحون, البهار الحلو, البهار الأبيض, الزنجبيل, والقليل من الملح في وعاء.

يفرم خضار البصل الأخضر فرماً ناعماً ويضاف الى الخليط مع البيض. يخلط المزيج جيداً ليصبح شبيهاً بالعجين. تغطى العجينة لمدة 15 دقيقة.

تقرص العجينة على شكل دائري وتشوى على لوحة الشواء.

تقطع البطاطا بقشرها بالطول و يقطع البصل الى دوائر ويشووا الى جانب البرغر.

يقطع المخلل والبندورة الى دوائر رفيعة. يقطع الخس تقطيعاً رقيقاً.

تقطع الخبزة من الوسط, تفضى من بعض اللب. تدهن بالقليل من اللبنة, الكاتشاب, والخردل. تزداد لحمة البرغر وفوقها البندورة, المخلل, والخس وتطبق.

تقدم بالطبق الى جانب البطاطا المشوية والبصل المشوي.