

Super mega hamburguesa vegana amb una deliciosa salsa



Així doncs, parlem d'aquesta salsa especial. Hi ha hagut molts intents per esbrinar què dimonis hi ha dins de la salsa del Big Mac. Quina salsa és? ketchup, maionesa i mostassa? Segons el lloc web de McDonald's , és *"un equilibri cremós i deliciós de sabor agre i picant de mostassa, cogombres en vinagre, ceba en pols i sabors salats"*. Així que crec que és una estimació força propera a la seva salsa especial. Per descomptat, mai podré aconseguir que tingui un gust com el seu. El meu és vegà i el més probable és que utilitzi molt menys ingredients artificials i processats. Però, independentment, estava deliciós i les nenes volen menjar-se la amb totes les hamburgueses per a la resta de la seva vida.

Per a aquesta recepta em vaig decantar per les hamburgueses de Heura. Però també tenen molt bona pinta les hamburgueses del Aldi, del Lidl i les espectaculars de Beyond Meat que ja estan a Espanya. Realment podeu utilitzar qualsevol "hamburguesa" que us agradi per a això, però el millor és trobar-ne una que reproduïxi més la carn picada que una hamburguesa vegetal. Si la feu sense gluten, assegureu-vos bé que no en contingui. La d'Heura no en té.

Pel que fa als complements, els clàssics. Ceba blanca picada, rodanxes de cogombre en vinagre, enciam i formatge vegà cheddar. Pa de llavors de sèsam i necessitareu 1 pa i mig per a aquesta recepta (1 superior i 2 de baix). Combina-ho amb unes patates fregides i ja estàs preparat per saltar al paradís del menjar ràpid vegà!

Vegà, sense gluten

Amanida Cèsar vegana

Per 1 persona

Temps: 20 minuts

Ingredients:

- 1 hamburguesa Heura.
- 1/8 culleradeta de sal distribuïda pels dos costats de l'hamburguesa
- 1/4 culleradeta de pebre distribuït pels costats de l'hamburguesa
- 1/4 culleradeta d'all en pols distribuït pels dos costats de l'hamburguesa
- 1/8 de cebes blanques a rodanxes o picada, com us agradi més
- 1/4 tassa d' enciam iceberg en juliana
- 1-2 cogombres en vinagre tallats a rodanxes
- 1 peça de formatge vegà cheddar

Salsa especial

- 1/4 tassa de maionesa vegana
 - 1 cullerada d'anet dolç o condiment d'anet
 - 1 culleradeta de xarop d'auró
 - 1 culleradeta de ceba en pols
 - 1 cullerada de vinagre de sidra de poma
 - 2 cullerades de ketchup
 - 1/8 culleradeta de sal
-
- 1 1/2 panets de llavors de sèsam 1 superior i 2 inferiors. Canvieu els panets a sense gluten per a celíacs.

LA MEVA CUINA



Elaboració:

PAS 1: Prepareu una salsa especial afegint tots els ingredients en un bol. Barrejar bé fins que la salsa es torni taronja clara i la guardem a la nevera. Es pot refrigerar fins a 3-4 dies.

PAS 2: Prepareu totes les verdures picant ceba, verdures i cogombres si cal.

PAS 3: Agafeu 1 hamburguesa Heura i tal·leu-la per la meitat.

PAS 4: Amb una forquilla, modeu les hamburgueses perquè quedin més fines i petites. Damunt damunt hi posem all en pols, sal i pebre.

PAS 5: Poseu-lo a una paella antiadherent (si feu servir una paella normal, podeu afegir-hi una gota d'oli) i poseu la part condimentada cap avall. A continuació, afegiu la resta de condiments al costat que falta.

PAS 6: Coure durant 3-4 minuts per costat fins que estigui

daurat. Gireu una vegada perquè cada costat es cuini. Realment no es requereix oli addicional, ja que ja hi ha molt d'oli a les hamburgueses. Si utilitzeu una hamburguesa diferent amb menys oli, podeu afegir un punt d'oli.

PAS 7: Un cop les hamburgueses estiguin cuites, apagueu la paella i traieu-ne una. Afegiu un tros de formatge vegà al damunt perquè es fongui lleugerament i afegiu els panets a la paella per torrar lleugerament.

PAS 8: Munta l'hamburguesa segons un McDonald's Big Mac. Comenceu agafant un pa de fons i repartint una mica de salsa especial. Afegiu-hi l'enciam, el formatge vegà, una hamburguesa i una mica de ceba. Afegiu el segon pa de fons, potser haureu de tallar-lo per la meitat depenent del gruix que tingui i segur, treure-li el "cul". Untar salsa especial, enciam i cogombres. A continuació, afegiu-hi l'hamburguesa restant, afegiu-hi més ceba i finalment el pa de dalt.

PAS 9: És possible que hàgiu d'aixafar una mica l'hamburguesa perquè no es desmoroni. Acompanya amb patates fregides si t'agrada i a gaudir!

Bon profit!

