Що таке веганський бургер – слідування моді чи турбота про власне здоров’я? Якими «начинками» можуть поласувати ті, хто не вживає м’ясо? Чи можна приготувати страву власноруч, якщо ваш рекорд на кухні – неспалена яєчня? Пропонуємо провести кулінарну п’ятихвилинку та поринути в «смачне» і цікаве чтиво.

Веган бургер завойовує серця

Світ постійно трансформується і з легкістю змінює традиції. Те, що колись здавалось неможливим, більше нас не дивує. Попит на здорову їжу поступово росте. І адаптація шанованої багатьма страви під запит людей, які відмовилися від м’яса, є логічним продовженням цих тенденцій.

Коли відомий заклад фаст-фуду в Швеції вперше ввів в своє меню вегатаріанський бургер, він мав за мету привернути увагу абсолютно нової категорії клієнтів. Однак пропозиція стала популярною не тільки серед веганів, як було заплановано – альтернативний варіант обирали і звичайні прихильники їжі нашвидкуруч. Вони тішили себе тим, що обирають більш здорову їжу, смак якої так схожий на звичну їм. А ті, кому бургер був адресований насамперед, отримали можливість смачно перекусити в закладі, дотримуючись власних правил і маючи змогу відчути забутий смак м’яса.

Бургери без м’яса – це можливо?

Пухкенька булка із дріжджового тіста, ароматна жарена котлета, кілька листків зеленого салату, овочі, пікантний соус. Що може бути простішим і смачнішим за всесвітньовідомий бургер, в компанії з яким так жваво проходить обідня перерва чи зустріч з друзями? Сучасні кулінарні рішення дозволяють створювати ідеальні не-бургери навіть без м’яса, тим самим полегшуючи життя людям, які ретельно дбають про себе. Та якщо з рештою компонентів страви все більш-менш зрозуміло, то відтворення смаку ключової складової веганських бургерів можна вважати справжнім мистецтвом. Найчастіше за основу для приготування котлети обирають:

* нут;
* кіноа;
* квасолю;
* гриби;
* сою;
* сочевицю;
* буряк;
* сир тофу.

За необхідності інгредієнти «зв’язують» між собою рисом чи манкою. Смак збагачують цибулею, морквою, болгарським перцем, тертим сиром, насінням соняшника, в’яленими томатами – в залежності від ваших вподобань і обраного рецепту. Не забувають і про панірувальні сухарі – вони надають виробу золотавості та утворюють хрустку скоринку.

Якщо ви готуєте не для великої компанії, то частину сформованих котлет завжди можна помістити в морозильну камеру. Як тільки у вас з’явиться бажання перекусити, треба буде лише кілька хвилин прожарити вже готовий виріб на пательні і зібрати блюдо.

Що по булочкам?

Готуючи бургер без м’яса, зручніше всього використати готові булки для гамбургера. Але якщо ви впевнено почуваєте себе на кухні чи не проти підкорити чергову вершину, можна спекти їх власноруч. Робота з дріжджовим тістом насправді не така складна, як може здатися спершу. Вона любить сміливість, гарний настрій і обов’язково закінчується неймовірними ароматами на кухні. Щоб додати ще більше користі їжі, замість білої пшеничної муки обирайте цільнозернову чи висівкову.

Сучасному світу – швидкі рішення

Яким би смачним не був бургер вегертаріанський та ваше бажання ним підкріпитися, часу на приготування у вас може не знайтися. Оскільки час – то найцінніше в наші дні, пропонуємо його зекономити, відвідавши наш заклад, або замовивши доставку страви додому. Нам не звикати дивувати своїх клієнтів. Оскільки ми робимо це якісно і з любов’ю, то з впевненістю заявляємо, що найсмачніший веганський бургер в місті – саме в ECO-Buffet.