

ÚVOD 13

Vegetariánské burgery – Proč se namáhat, když je tak jednoduché si je kupovat v krabičkách?

I ZÁKLADY VEGETARIÁNSKÝCH BURGERŮ 17

INGREDIENCE 18

luštěniny 18

rýže 23

strouhanka 25

úprava pro bezpšeničné a bezlepkové burgery 26

náhrada vajec 27

Vybavení kuchyně 29

Příprava placiček 31

Co udělat se zbytky 33

2 BURGERY Z LUŠTĚNIN, OBILOVIN A OŘECHŮ 35

Jednoduché burgery z luštěnin 39

Burgery z čočky na arménský způsob 40

Burgery ze sójových bobů edamame a semínek s hnědou rýží a jablky **V** **BL** 44

Toskánské burgery z bílých fazolí 48

Pečené falafelové burgery **V** **BL** 51

Burgery z kešu a pórku s bulgurem a čočkou 55

Burgery z fava fazolí 58

- Burgery z quinoj, červených fazolí a vlašských ořechů **V** **BL** 61
- Burgery z červené čočky a celeru **V** 62
- Pečené burgery z quinoj 65
- Hospodské vegetariánské burgery 67

3 ZELENINOVÉ BURGERY 69

- Nejlepší portobello burgery **V** **BL** 73
- Burgery z řepy a hnědé rýže **V** **BL** 75
- Burgery z mrkve na thajský způsob 77
- Houbové burgery s ječmenem **V** **BL** 80
- Řepný „tatarák“ **BL** 82
- Plněné portobello burgery v tortillové krustě **BL** 85
- Pečené květákové burgery 87
- Burgery z máslové dýně, černých fazolí a kaštanů **V** 90
- Špenátovo-cizrnové burgery **BL** 93
- Burgery z batátu s čočkou a kadeřávkem 95
- Kukuřičné burgery s rajčaty sušenými na slunci a kozím sýrem 99
- Burgery z lilku a rajčat s kari kořením **BL** **V** 101

4 BURGERY ZE SEITANU, TEMPEHU A SÓJOVÉHO MASA 103

- Burgery z černých fazolí a chipotle **V** 107
- Tempehový burger jako z restaurace WaterCourse foods **V** **BL** 108
- Burgery z tofu a mangoldu **V** 111
- Seitanové burgery s mangovou BBQ omáčkou **V** 113

- Burgery z uzeného tofu **V** 117
„Zahradní“ burgery 119
Zázvorovo-sójové tempehové burgery **V** **BL** 121

5 BURGEROVÉ BULKY 123

- Základní burgerové bulky 127
Celozrnné burgerové bulky 131
Kukuřičné bulky 134
Preclíkové bulky 135
Bezlepkový chléb **BL** 138

6 PŘÍLOHY: SALÁTY A HRANOLKY 139

- Salát z melounu a citrusů **V** **BL** 141
Salát z červeného zelí **BL** 143
Salát z pečené kukuřice **V** **BL** 144
Salát ze syrového kadeřávku s jablky a karamelizovanými
vlašskými ořechy **V** **BL** 146
Salát z řepy, nakládaných okurek a jablek **V** **BL** 148
Salát z černých oliv a pečených brambor s rukolou **V** **BL** 151
Ječmenový salát s řepou a kozím sýrem 152
Klasické pečené hranolky **V** **BL** 155
Pečené batátové hranolky ochucené kmínem **V** **BL** 156
Tuřínové hranolky **V** **BL** 161

7 NÁPLNĚ A OMÁČKY 163

- Rychle nakládáné okurky **V** **BL** 166
- Smažená šalotka **V** **BL** 168
- Rychle nakládaná červená cibule **V** **BL** 171
- Omáčka z rajčat s kari kořením **V** **BL** 172
- Omáčka z granátového jablka a sezamu **V** **BL** 173
- Sladká sezamová glazura **V** **BL** 174
- Mangová BBQ omáčka **V** **BL** 175
- Čtyři jednoduché jogurtové omáčky **BL** 177
- Okurkovo-jogurtová omáčka **BL** 177
- Jogurtová omáčka s kari kořením **BL** 178
- Tahini-jogurtová omáčka **BL** 178
- Mandlovo-jogurtová omáčka **BL** 178

Poděkování 180

Zdroje 182

Rejstřík 183

V = veganský **BL** = bezlepkový