

## Vegiburger

*Juhász Zsolt receptje*

### Hozzávalók

- 3 ½ csésze zabpehely
- 3 csésze víz
- 1 teáskanál őrölt kömény
- ½ csésze darált napraforgó mag
- 1 evőkanál sörélesztő pehely
- 1 nagy fej kockára vágott hagyma
- 6 gerezd fokhagyma préselve
- ¼ csésze szójaszós

Keverjük össze a hozzávalókat, majd hagyjuk állni 15 percen át. Ezután főzzük kb. 15 percig, és ha igényli, öntsünk még hozzá kevés vizet. A cél az, hogy egy jól tapadó masszát kapjunk. Hagyjuk langyosra hűlni, majd formáljunk belőle „burgereket”, és kiolajozott tepsibe helyezve süssük pirosra mindkét felét.

**Jó étvágyat kívánunk!**