

# Tartalom

---

6	Bevezetés
10	A vega burger alapjai: A tökéletes vega burger felépítése
22	Észak-Európa
52	Dél-Európa
76	Közel-Kelet és Észak-Afrika
98	Ázsia
130	Egyesült Államok és Latin-Amerika
154	Vegaburger-kisokos
156	A szerzőről
156	Köszönetnyilvánítás
157	Tárgymutató



## MIÉRT ÍRTAM KÖNYVET A VEGA BURGEREKKEL A FŐSZEREPBEN?

Úgy gondolom, a vega burgerekben tényleg minden megvan – fenséges ízek vidám rétegei, egymással tökéletes harmóniában.

Amikor a Quarry Books szerkesztője, Jonathan felkeresett egy lehetséges könyv ötletével, hamar kiderült, hogy – IGEN! – végre könyv formájába is önthetem a vega burgerek iránti rajongásomat! Összegyűjtöttem hát a különféle világtájak ízei által inspirált vega burgereket. Mindegyiket egyszerű elkészíteni, ízletesen gyönyörűségesek és csupa tápláló, egészséges összetevőből állnak.

Évek óta az egészséges ételek híve vagyok és elköteleztem vegetáriánus, tehát fontos számomra, hogy az elnézően megtúrt gyorséttermi ételleket, mint a pizza, a taco és a burger, újszerű és tápláló alkotássá varázsoljam. Családom, gyerekeim bolondulnak a vega burgerekért, így otthon gyakran készítünk és élvezettel falunk valóban „happy meal”. Sokakban még mindig az a téveszme él, hogy az egészséges vegetáriánus étel unalmas, ezért mindig nagyszerű érzés látni az arcukat, ahogy belekóstolnak egy tökéletes vega burgerbe – főleg a meglepődésnek az a pillanata csodálatos, amikor rájönnek, milyen finom, ha jól van elkészítve.

A vega burger nem volt mindig olyan felkapott, mint napjainkban. Szárnyalása nagyban hasonlít „a rút kiskacsa” meséjére, amelyik gyönyörű hatytyúvá változott – akit egykor lenéztek, abból mára ragyogó sztár lett. A vegetarizmus új hullámának berobbanása előtti években a gasztroblogokon

és a közösségi média platformjain a közvélemény nemigen tartotta nagyra a vega burgereket. Általában egyfajta szomorú kényszerválasztást jelentettek; „átázott, ízetlen” – többnyire ilyen hervasztó jelzőkkel utaltak rájuk.

Ez ma már történelem – a vega burger az elmúlt néhány évben óriási utat tett meg. Mostanra az egyik legtrendibb és a legtöbbet emlegetett fogás lett belőle; a híres séfek sorra rukkolnak elő egyedi, a lelkes fogyasztóknak szánt növényi alapú burger valamilyen különleges változatával. Sorok kígyóznak a vega burgerekért, akár csak egy popkoncert előtt, ennek pedig jó oka van: olyan sokan vannak már a vegetáriánus és az egészségesebb táplálkozás iránt érdeklődők, hogy hatalmas verseny dül a szakácsok közt, ki készíti a legízletesebb vega burgert. A vega burgerek ma már annyira finomak és csábítóak, hogy nemcsak a vegetáriánusok kaptak rájuk, hanem a húsevők is, akik éppenséggel talán inkább egy vega burgert választanak egy hússal szemben ebben a szép új világban.

Amit imádok a vega burgerekben a tündöklésük és a trendiségük mellett, az a sokoldalúságuk és a bennük rejlő kreativitás, hiszen gyakorlatilag végtelen számú élvezeti lehetőséget és variációt kínálnak. A vega burgerek mesterévé válni pedig egyet jelent azzal, hogy megértjük a növények varázslatos alkímiáját. Ez a könyv megmutatja, hogyan lehet könnyedén, ugyanakkor változatos íz kombinációkban vega burgert készíteni.



# Alapok

## A NÉGY ELEM

Az igazán ízletes vega burger készítésének kulcsa, hogy megértsük a négy alapelemet, amelyek a tökéletes vega burgert alkotják: állag, íz, tömörség és szaftosság.

### I. ÁLLAG

Az étel állaga közvetlenül hat az ízére. Az állag önmagában képes egy egyébként jól elkészített vega burgert tökéletessé varázsolni vagy tönkretenni. Általános szabály, hogy a robusztusabb állag jobban ízlik, mint egy lágy, pürésített falat. Vannak persze kivételek, például a falafelburger, amelyiknél a puha belsőt egy kérgesebb külső felszín egyensúlyozza. A kritikus pontnál, amikor a zöldségfasírt-keveréket a robotgéphez tesszük, mottónk „a kevesebb több” legyen. Adagongként és csak másodpercekig mixeljük, hogy a nagyobb darabok morzsás állagúra essenek szét.

Bizonyos összetevők ellenállhatatlan állagot eredményeznek. A bab és a lencse nagyobb darabkái, a durvára tört dió, a rostos hagyma és a sárgarépa mind-mind nagyszerű, ám az igazi sztárok az öröletlen gabonafélék, mint az árpa, a rizs vagy a freekeh. Megpirítva a magvakat, még ízletesebb, dióízűbb lesz a falat. Ha ropogósabb állagra vágyunk, panko kenyérmorzsával vagy pirított zsemlemorzsával érdemes bundázni a zöldségfasírtokat.

Maga a zsemle is nagyon fontos az egész burger ízélményéhez. Az ideális állagot egy teljes kiőrlésű gabonából készült zsemle jelenti, vékony, ropogós héjjal, puha és könnyű belsővel – ez a legtöbb zöldségfasírt pompás partnere.

### 2. ÍZ

A növényi alapú fasírtok ízüket tekintve legtöbbször afféle üres vásznak, így nem árt fűsze-

reket és más trükköket bevetni. A legfontosabb a tökéletes hatáshoz az umami, az öt alapíz egyike. A hús és a tenger gyümölcsei tele vannak umamival, de a zöldségfasírtoknál ennél kicsit többre lesz szükség, legyünk hát kreatívak! A szója, a gomba, a szárított paradicsom, a fokhagyma, a hagyma, a dió, a pirított szezámolaj és az étkezési élesztő növényi alapú umami-összetevők, ezért is népszerűek a vegán konyhaművészetben. Az umami ízt tovább erősítik a sajtok és ha a sütéshez ghit használunk.

A markáns ízű hozzávalók, például a karfiol és az édeskömény fokozzák az érdeklődést a vega burgerek iránt. A zöld és egyéb fűszerek szintén karakteresebbé teszik a burgert, ne féljünk bőven használni őket.

Az emberi ízlelőbimbók imádják az átforrósított, tűzön pirított vagy füstölt ételeket (utóbbiakat egykor a könnyebb emésztés miatt fogyasztották). A népszerű folyékony füst (üveges változatban kapható natúr-, bio- és speciális kulináris üzletekben) ezt az extra füstös ízt adja hozzá, de használhatunk sült zöldségeket a felvétet részeként vagy a fasírtkeverékben, ami szintén nagyszerű ízt biztosít.

A finom zöldségfasírt fontos, ám csupán egy része az egész burgernek; ízét a pikáns, friss felletek és szószok egyensúlyozzák ki. A burgert az ízek harmóniája teszi felségessé, így minden falatban legyenek friss, fűszeres, sós és savanyú ízek.

### NÖVÉNYI CSODA!

Ha növényi alapú hozzávalókból szeretnél finom fasírtot készíteni, a legfontosabb az egyensúly. Bátran kísérletezz saját változatodnál a négy fő elem kombinálásával. Puskázhatsz a 154. oldalon lévő kisokosból.

# STROGANOFF-BURGER

PIMENTÓN | GOMBA | BARNA RIZS | SAVANYÚ UBORKA

Ezt a burgert a híres orosz Stroganoff-bélszín ihlette. Megtölti a meleg, füstös paprikaíz, nem alaptalanul szeretik ezt a csípős ragut az orosz határon messze túl is. A savanyú gomba és a fanyar citromlé találkozása egy markáns, mégis csábító összhatást eredményez. Tejfőllel vagy joghurttal és savanyú uborkával tálalva tökéletes Stroganoff-élmény, ünnepi lakoma az ízelőbimbók számára!

1. A fasírtok elkészítése: Melegítsd elő a sütőt 180 °C-ra. Egy tepsiben terítsd szét a gombát, a feketebabot és a hagymát, majd finoman hintsd meg sóval és kakukkfűvel. Süsd 35 percig, 15-20 perc elteltével átfogatva őket. Ezután vedd ki a tepsit a sütőből és hagyd kihűlni a zöldségeket.
2. Tedd robotgépbe a kihűlt pirított zöldségeket és a sült kaliforniai paprikát. Néhány másodperc alatt mixeld a keveréket apróbb darabokra, majd pakold át egy nagy tálba és add hozzá a maradék zöldségfasírt-hozzávalókat is (a sóval együtt). Kóstold meg és ha úgy érzed, szükséges, fűszerezd még több sóval és borssal. Pihentesd hűtőben 15 percig vagy letakarva maximum 24 óráig.
3. Válaszd szét 4 egyforma adagra a keveréket és formázd zöldségfasírt alakúra. Helyezz egy serpenyőt közepes-nagy láng fölé és permetezz rá növényi olajat vagy adj hozzá egy tk. (14 g) ghít. Süsd a zöldségfasírtok mindkét oldalát 2-4 percig. Enyhén sózd és borsozd.
4. Állítsd össze a burgerekhez a fasírtokat a zsemlekkel és a többi feltéttel.

4 burgerhez

## A zöldségfasírtokhoz

400 g aprított gomba  
 ½ csésze (110 g) konzervfeketebab,  
 leöblítve, lecsepegtetve, villával  
 összetörve  
 1 db hagyma, négybe vágva  
 ¾ tk. só  
 1 ek. (3 g) friss kakukkfű  
 1 üveg sült piros kaliforniai paprika  
 1½ csésze (300 g) főtt puyi lencse  
 vagy más zöld lencse  
 2 ek. (30 g) tahini  
 2 ek. (30 ml) repcemagolaj  
 2 ek. (30 ml) friss citromlé  
 2 gerezd fokhagyma, összezúzva  
 1 ek. pimentón  
 1 ek. (15 ml) folyékony füst  
 (elhagyható)  
 ¼ csésze (50 g) főtt barna rizs  
 2 ek. + 1 tk. (5 g), friss  
 petrezselyemzöld, apróra vágva  
 2¼ tk. sriracha vagy más csípős szósz,  
 ízlés szerint  
 1 tk. só, szükség esetén több  
 frissen őrölt fekete bors, ízlés szerint  
 növényi olaj vagy ghí, a sütéshez

4 zsemle, félbevágva, enyhén  
 megpirítva

## A feltéthez

szeletelt savanyú uborka  
 tejföl, görög joghurt vagy  
 vegán crème fraîche  
 friss petrezselyemzöld  
 grillezett paprika (elhagyható)





## EGYSZERŰ NYERS HAGYMA

NYERS HAGYMA | CITRUSHÉJ

Elég furcsa lenne, ha a nyers hagyma receptjét írnám le, mégis szeretnék pár szót ejteni erről a természetesen csípős feltétről. Érdekes rászánni az időt és a lehető legfinomabbra vágni a hagymát, mert minden az állagán múlik. Vágd nagyon vékony karikákra vagy apró kockákra. Tipp: a nyers hagyma csípősségét lágyíthatjuk, ha jéghideg vízbe áztatjuk 20 percre, aztán leöblítjük és megszárazítjuk.

A nyers hagyma a maga egyszerűségével gyönyörű feltét, de ha szeretnéd kreatívan különlegessé tenni, adj hozzá adagonként ½ tk. citrom- vagy zöldcitromhéjat és 1 ek. finomra aprított fűszernövényt, hogy friss ízt kapj. Adagonként 1 ek. (8 g) felkockázott nyers hagymával vagy 4 burgerhez egy közepes hagymával érdemes számolni.



## SAVANYÚ HAGYMA

LILA HAGYMA |  
ALMAECET

Ez a vibráló rózsaszín feltét egész egyszerűen ellenállhatatlan! A savanyú hagyma egy pikáns, egyszerre édes-savanyú feltét, ami kiválóan ellenpontoszza a sós-fűszeres zöldségfásírtok ízét. Ha cukormentes diétát tartasz, hagyd ki a szirupot vagy a cukrot, ám ez a parányi édes íz teszi felségessé a savanyúságot.

1 közepméretű lila hagyma, vékonyra szeletelve  
½ csésze (120 ml) almaecet  
1 ek. (20 g) agávészirup vagy cukor  
½ tk. só, ízlés szerint több

Keverj össze minden hozzávalót egy nagy üvegtálban. Lezárt üvegben, hűtőszekrényben 3-4 napig tárolható.

Kb. 80-100 g (8-10 adag) lesz belőle

### EGYÉB SAVANYÍTÁSI MÓD

Almaecet helyett használj rizsecetet, az agávészirup helyett pedig kókusz-cukrot.



## ROPOGÓS MOGYORÓ- HAGYMA

MOGYORÓHAGYMA |  
OLÍVAOLAJ

A ropogós mogyoróhagyma tökéletesíti a burgert, főleg puhább zöldségfásírt mellé. Ez az alaprecept csak mogyoróhagymát és növényi olajat tartalmaz, de bátran lépj a következő szintre, és sütés előtt forgasd rizslisztbe a hagymakarikákat, ami extra ropogóságot eredményez.

adagonként 1 kis mogyoróhagyma, vékonyra karikázva  
1 ek. (10 g) rizsliszt/adag (elhagyható) olívaolaj, a sütéshez

Forgasd a hagymaszeleteket rizslisztbe, rázd le a felesleget, majd kiolajozott serpenyőben közepes-nagy lángon pirítsd őket 8-10 perc alatt aranszínűre. Közben kevergesd, nehogy odaégjenek! Ha megsültek, terítsd őket egy papírtörőre és hagyd kihűlni.

A kapott mennyiség attól függ, mennyi hagymát használtál.