

26 Ιουλίου 2017

Νηστίσιμο burger με ψητά λαχανικά

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γλυκά & Εδέσματα](#)

Image not found or type unknown



Υλικά για 2 burger

- 4 ψωμάκια για χάμπουργκερ με σουσάμι
- 1 πιπεριά, κίτρινη
- 1 πιπεριά, πράσινη
- 2 κολοκυθάκια
- 1 μελιτζάνα

2 μανιτάρια portobello, ή πλευρώτους
φύλλα ρόκας
4 φέτες πατάτας
λάδι ελιάς

Εκτέλεση

Πλένουμε καλά τα λαχανικά, τα σκουπίζουμε με απορροφητικό χαρτί κουζίνας, τα κόβουμε σε φέτες και τα αλατίζουμε και τα ραντίζουμε με λάδι

Αλείφουμε ένα αντικολλητικό τηγάνι-γκριλ με 2 κουταλιές ακόμη λάδι και ψήνουμε τα λαχανικά σε μέτρια φωτιά, έως ότου ροδίσουν και από τις δύο πλευρές.

Αφού ψηθούν, τα βάζουμε σε μια πιατέλα και τα σκεπάζουμε με αλουμινόχαρτο για να διατηρηθούν ζεστά.

Σε ένα σχαροτήγανο ή απλό τηγάνι ροδίζουμε τα ψωμάκια αφού τα κόψουμε στη μέση.

Στρώνουμε τα φύλλα ρόκας και από επάνω τα ψωμάκια με στρώσεις από τα λαχανικά

Αν θέλουμε προσθέτουμε ελάχιστες σταγόνες ξύδι βαλσαμικό

Πηγή: imommy.gr