

# Wege burger z jackfruitem w sosie teriyaki

Czas ogółem **30 min** **30 min** Czas przygotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

**1.720 kJ / 411 kcal**

## SKŁADNIKI

**4 porcj(e/i)**

- 1** puszka zielonego chlebowca (jackfruta) w zalewie
- 3 łyżki** Marynata Teriyaki Kikkoman
- 1** cebula biała
- 5 łyżki** oliwy
- przyprawy: papryka wędzona, czosnek granulowany, imbir
- 3** cebule czerwone
- 1 łyżeczka** brązowego cukru
- 2 łyżki** czerwonego wina
- wytrawnego
- 4** bułki na burgery
- 4** duże liście sałaty
- 1** duży pomidor (np. malinowy)

### Opcjonalnie:

- 3** ogórki konserwowe pokrojone w plastry

## PRZYGOTOWANIE

### Krok 1

Białą cebulę pokroić w drobną kostkę i podsmażyć na 1 łyżce oliwy.

### Krok 2

Chlebowca odsączyć, następnie poszarpać widelcem. Na patelni rozgrzać 2 łyżki oliwy, dodać chlebowca i smażyć kilka minut. Następnie dodać marynatę teriyaki, przyprawy oraz podsmażoną cebulę. Smażyć kolejne kilka minut.

### Krok 3

W międzyczasie pokroić czerwoną cebulę w plastry i podsmażyć na 1-2 łyżkach oliwy do zarumienienia. Dodać cukier i smażyć jeszcze 2 minuty. Dodać wino. Smażyć do czasu całkowitego odparowania płynu.

### Krok 4

Pomidora pokroić w plastry.

### Krok 5

Każdą bułkę przekroić na pół i nadziać kolejno: chlebowcem, sałatą, pomidorem, cebulą czerwoną (oraz opcjonalnie ogórkami).