



Burgery z soczewicą i marchewką

★★★★★(8)

50 minut

3 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

162 kcal / 1 porcję (81 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 198.75 kcal 9.94%	Białko 13.40 g 26.8%	Węglowod. 33.02 g 12.23%	Tłuszcze 3.85 g 5.5%	Błonnik 5.83 g 23.32%	GDA 9.94 %
---	-----------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 120g
- Cebula czerwona - 50g (½ sztuki)
- Marchew - 50g
- Bazylia świeża - 10g (2 gałązki)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)
- Papryka ostra mielona - 3g (łyżeczka)
- Curry - 1.5g (½ łyżeczki)
- Oregano - 1g (½ łyżeczki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Oliwa z oliwek - 5g (½ łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Przesyp soczewicę na sito i dokładnie ją przepłukaj. Ugotuj ją wg wskazań producenta u

KROK 2: Cebule obierz, drobno posiekaj, a marchew obierz i zetrzyj na małych oczkach. Następnie warzywa przełóż na patelnię, dodaj łyżeczkę oleju i duś (gdy warzywa lekko się podsmażą zalej je wodą). Wodę odparuj.

KROK 3: Odcedzoną, ostudzoną i dodatkowo odciśniętą soczewicę wymieszaj z zawartością patelni, następnie dodaj posiekane świeże zioła, przyprawy i całość dokładnie wymieszaj.

KROK 4: Z powstałej masy formuj kule, a następnie spłaszcz je delikatnie i uformuj średniej wielkości burgera, a następnie odłóż go na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.

KROK 5: Piecz burgera ok. 25 minut w 200 st. C.

*Burgery świetnie komponują się z pełnoziarnistą bułką, warzywami i lekkim sosem pomidorowym.

Smacznego!

