



Burgery z awokado z kaszą jaglaną

★★★★★ (7)



40 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

384 kcal / 1 porcję (152 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

252.62 kcal

12.63%



Białko

6.82 g

13.64%



Węglowod.

28.82 g

10.67%



Tłuszcze

13.94 g

19.91%



Błonnik

3.73 g

14.92%

GDA

12.63%



Składniki

- Awokado - 280g
- Kasza jaglana sucha - 180g
- Cebula - 50g (2/3 sztuki)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Bazylia świeża - 5g (gałązka)
- Oregano - 2g (łyżeczka)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Papryczka chili - 10g (1/2 sztuki)
- Bułka tarta - 16g (2 łyżki stołowe)
- Sezam, nasiona - 60g (6 łyżek stołowych)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Cebulę obierz, posiekaj i zeszklij na patelni z odrobiną oleju. Kaszę jaglaną przelej wrzątkiem i ugotuj na miękko według przepisu producenta umieszczonego na opakowaniu.

KROK 2: Do miski przenieś miąższ z awokado, najlepiej by był on pokrojony w kostkę. Dodaj do niego ostudzoną kaszę jaglaną oraz podprażoną cebulkę. Wymieszaj. Dodaj sól i posiekany mały pęczek wybranego zioła. Może to być kolendra lub koperek.

KROK 3: Do całkowitego połączenia wszystkich składników do masy dodaj około 1-2 łyżki tartej. Dokładnie wymieszaj.

KROK 4: Z masy formuj małe kotleciki. Każdy obtocz dokładnie w sezamie. Piecz w rozgrzanym do 200 st. C. piekarniku przez 20 minut. Po 10 minutach obróć na drugą stronę.

*Podawaj w pełnoziarnistej bułce z ulubionymi warzywami lub bez pieczyna na sałacie rzymskiej.

Smacznego!

