



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Burgery buraczane z kaszą jaglaną



## Burgery buraczane z kaszą jaglaną

★★★★★(7)

🕒 60 minut

🍴 5 osób

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**455 kcal** / 1 porcję (187 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 243.56 kcal 12.18%	🥩 Białko 7.07 g 14.14%	🍞 Węglowod. 28.31 g 10.49%	🌿 Tłuszcze 12.85 g 18.36%	🌾 Błonnik 3.35 g 13.4%	<b>GDA</b> <b>12.18%</b>
---	------------------------------	----------------------------------	---------------------------------	------------------------------	-----------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Buraki tarte gotowane - 360g (2 szklanki)
- Kasza jaglana sucha - 180g
- Słonecznik, nasiona - 60g (6 łyżek stołowych)
- Sezam, nasiona - 60g (6 łyżek stołowych)
- Cebula czerwona - 80g (2/3 sztuki)
- Bułka tarta - 48g (6 łyżek stołowych)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 50g (5 łyżek stołowych)
- Mąka żytnia, typ 720 - 39g (1/3 szklanki)
- Sos sojowy - 20g (4 łyżeczki)
- Natka pietruszki siekana - 24g (4 łyżeczki)
- imbir suszony - 3g
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Nagrzewaj piekarnik do 200 st. C.

**KROK 2:** Ugotuj (poprzednio podprażoną) kaszę jaglaną według wskazówek producenta umieszczonych na opakowaniu. Na rozgrzanej patelni podpraż sezam z pestkami słonecznika. Cebulę posiekaj w drobną kosteczkę.

**KROK 3:** Wszystkie składniki, (razem z ugotowanymi burakami) wrzuć do sporej miski i wymieszaj do momentu, aż masa będzie się lepić.

**KROK 4:** Lep okrągłe, płaskie kotlety i układaj je na wyłożonej papierem do pieczenia blaszce.

**KROK 5:** Burgery piecz przez około 20 minut. Następnie przewróć je na drugą stronę i piecz jeszcze około 10 minut.

\*Podawaj z sosem jogurtowo-koperkowym.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

