



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów &gt; Burgery z kaszy jęczmiennej z jarmużem i marchewką



## Burgery z kaszy jęczmiennej z jarmużem i marchewką

★★★★★ (3)

30 minut

5 osób

łatwy

### Wartości odżywcze

**171 kcal** / 1 porcję (101 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>169.30 kcal</b> 8.47%	Białko <b>5.39 g</b> 10.78%	Węglowod. <b>23.73 g</b> 8.79%	Tłuszcze <b>6.86 g</b> 9.8%	Błonnik <b>4.44 g</b> 17.76%	<b>GDA</b> <b>8.47%</b>
---	-----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	----------------------------

### Składniki

- Fasola czerwona, konserwowa - 200g (10 łyżek stołowych)
- Kasza jęczmienna perłowa sucha - 90g
- Papryka zielona - 70g (½ sztuki)
- Marchew - 50g
- Jarmuż - 20g (4 liście)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Cebula dymka - 20g (sztućka)
- Bułka tarta - 20g (2 ½ łyżki stołowej)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Kmin rzymski - 2.5g (½ łyżeczki)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Kaszę jęczmienną ugotuj według przepisu na opakowaniu. Marchewkę obierz i pokrój na talarki, paprykę w kostkę a dymkę w piórka.

**KROK 2:** W rondelku rozgrzej odrobinę oliwy i podsmaż dymkę, razem z papryką i marchewką. Następnie dodaj jarmuż i przemieszaj do momentu aż zwiędnie.

**KROK 3:** Do malaksera wrzuć fasolę, dodaj ugotowaną kaszę perłową, przygotowane warzywa i bułkę tartą. Przypraw solą, pieprzem i kminem według uznania i całość zmiksuj na jednolitą masę.

**KROK 4:** Z masy formuj burgery i smaż na rozgrzanym oleju z obu stron do zarumienienia.

Burgery podawaj na grahamce, razem z zielonym pesto, awokado i rukolą.

Smacznego!

\*Wartość kaloryczna dotyczy jedynie kotleta z kaszy jęczmiennej. Cały burger to ok. 520 kcal.

