



Jaglany burgery z łososiem i batatami

★★★★★ (9)

40 minut

6 osób

łatwy

Wartości odżywcze

188 kcal / 1 porcję (125 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 150.34 kcal 7.52%	Białko 8.18 g 16.36%	Węglowod. 16.21 g 6%	Tłuszcze 5.97 g 8.53%	Błonnik 2.09 g 8.36%	GDA 7.52 %
---	-----------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Bataty - 400g (2 sztuki)
- Łosoś świeży, filet - 240g
- Kasza jaglana sucha - 50g
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Natka pietruszki siekana - 12g (2 łyżeczki)
- Szczypiorek siekany - 20g (4 łyżki stołowe)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- imbir suszony - 2g
- Papryczka chili - 10g (1/2 sztuki)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Bataty obierz, a następnie pokrój w drobną kosteczkę. Przetóż je na suchą patelnię, a następnie podsmaż przez około 15 minut, w razie potrzeby lekko podlewając wodą. Bataty mają być miękkie i soczyste.

KROK 2: Płat łososia przepłucz pod bieżącą wodą, oczyść ze skóry i usuń uważnie wszystkie ości. Następnie pokrój go w dość drobną kostkę.

KROK 3: Uprzednio podprażoną kaszę jaglaną ugotuj według przepisu producenta zamieszczonego na opakowaniu produktu.

KROK 4: Do miski blendera włóż ugotowaną kaszę i zmiksuj. Następnie dodaj kawałki łososia, bataty, oliwę z oliwek, natkę pietruszki, szczypiorek i przyprawy. Jeszcze raz zmiksuj całość na gładką masę.

KROK 5: Do miski blendera wymij jajko, połącz ją z masą i formuj kotlety. Obtocz je w dłoniach w oliwie i układaj na wyłożonej papierem blasze do pieczenia.

KROK 6: Piecz w nagrzanym do 180 st. piekarniku przez około 20 minut.

Smacznego!

