



## Burgery z kaszy jaglanej i zielonego groszku

★★★★★ (11)

30 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**138 kcal** / 1 porcję (87 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

<b>Kaloryczność</b> 158.73 kcal 7.94%	<b>Białko</b> 6.13 g 12.26%	<b>Węglowod.</b> 27.84 g 10.31%	<b>Tłuszcze</b> 4.42 g 6.31%	<b>Błonnik</b> 4.47 g 17.88%	<b>GDA</b> 7.94%
---	-----------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	---------------------



### Składniki

- Kasza jaglana sucha - 50g
- Groszek zielony, mrożony - 140g
- Cebula - 80g (sztuکا)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Natka pietruszki siekana - 12g (2 łyżeczki)
- Zioła prowansalskie - 3g (łyżeczka)
- Papryka słodka, wędzona - 4g (2 szczypty)
- Sól obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Płatki owsiane górskie - 40g (4 łyżki stołowe)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Zamrożony groszek ugotuj na parze. W międzyczasie, uprzednio podprażoną kaszę jaglaną ugotuj w rondelku według przepisu producenta zamieszczonego na opakowaniu produktu.

**KROK 2:** Cebulę obierz i pokrój w drobną kosteczkę. Czosnek również obierz.

**KROK 3:** Na patelni rozgrzej olej i zeszklij na niej cebulę.

**KROK 4:** Do miski blendera włóż ugotowaną kaszę jaglaną, groszek, cebulę, przeciśnięty przez praskę czosnek i przyprawy. Całość zmiksuj na gładką masę.

**KROK 5:** Płatki owsiane zmiel na mąkę w młynku do kawy. Następnie obtaczaj w nich uformowane w dłoniach kotlety.

**KROK 6:** Obtoczone w owsie kotlety smaż na patelni bez tłuszczu do lekkiego przyrumienienia po około 1,5 minuty z każdej strony.

Smacznego!

