



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

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 z miksuj na jednolitą masę.

KROK 4: Z masy formuj burgery i smaż na rozgrzonym 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.

