



Szpinakowe burgery z kaszą jaglaną

★★★★★ (9)



40 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

364 kcal / 1 porcję (186 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

196.26 kcal

9.81%



Białko

6.70 g

13.4%



Węglowod.

28.77 g

10.66%



Tłuszcze

7.20 g

10.29%



Błonnik

3.85 g

15.4%

GDA

9.81 %



Składniki

- Szpinak, mrożony - 220g
- Ciecierzycy z puszki - 170g (szklanka)
- Kasza jaglana sucha - 135g
- Płatki owsiane górskie - 82.5g (8 ¼ łyżki stołowej)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Siemię lniane - 40g (4 łyżki stołowe)
- Czosnek duży - 15g (3 ząbki)
- Cebula - 50g (⅔ sztuki)
- Sos sojowy - 5g (łyżeczka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę jaglaną przepłucz i ugotuj wg wskazań producenta dostępnych na opakowaniu.

KROK 2: Szpinak przełóż do mniejszej miski (po rozmrożeniu warto odcisnąć nadmiar wody) i dodaj do niego posiekaną i wcześniej podsmażoną cebulę oraz starty na małej tarce czosnek. Dopraw solą i pieprzem.

KROK 3: W większej misce rozgnieć ciecierzycę widelcem i dodaj do niej przyprawiony szpinak. Kolejno dodaj do masy ugotowaną kaszę jaglaną, zmielone siemię lniane i płatki owsiane rozdrobnione w dłoniach lub lekko zmiksowane w młynku. Wszystko dokładnie wymieszaj, dopraw płatkami drożdżowymi i sosem sojowym. Na koniec dodaj olej.

KROK 4: Masę odstaw na około 20 minut, aż płatki owsiane i siemię pochłoną wodę, a sama masa zgęstnieje. Gdyby masa okazała się zbyt wilgotna - należy dodać więcej płatków.

KROK 5: Piekarnik nagrzej na około 200°C i formuj kotlety z wilżonymi dłońmi. Układaj je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piecz około 20 minut z jednej strony (aż będą odchodzić od papieru), a następnie 10 z drugiej.

*Szpinakowe burgery z kaszą jaglaną pasują idealnie wraz z bułką z masą dodatków lub jako dodatek do zwykłego obiadu.

Smacznego!

