



Burgery z soczewicą i marchewką

★★★★★ (8)



50 minut



3 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

162 kcal / 1 porcję (81 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

198.75 kcal

9.94%



Białko

13.40 g

26.8%



Węglowod.

33.02 g

12.23%



Tłuszcze

3.85 g

5.5%



Błonnik

5.83 g

23.32%

GDA

9.94%



Składniki

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 120g
- Cebula czerwona - 50g (½ sztuki)
- Marchew - 50g
- Bazylia świeża - 10g (2 gałązki)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)
- Papryka ostra mielona - 3g (łyżeczka)
- Curry - 1.5g (½ łyżeczki)
- Oregano - 1g (½ łyżeczki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Oliwa z oliwek - 5g (½ łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Przesyp soczewicę na sito i dokładnie ją przepłukaj. Ugotuj ją wg wskazań producenta u

KROK 2: Cebule obierz, drobno posiekaj, a marchew obierz i zetrzyj na małych oczkach. Następnie warzywa przełóż na patelnię, dodaj łyżeczkę oleju i duś (gdy warzywa lekko się podsmażą zalej je wodą). Wodę odparuj.

KROK 3: Odcedzoną, ostudzoną i dodatkowo odcisniętą soczewicę wymieszaj z zawartością patelni, następnie dodaj posiekane świeże zioła, przyprawy i całość dokładnie wymieszaj.

KROK 4: Z powstałej masy formuj kule, a następnie spłaszcz je delikatnie i uformuj średniej wielkości burgera, a następnie odłóż go na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.

KROK 5: Piecz burgera ok. 25 minut w 200 st. C.

*Burgery świetnie komponują się z pełnoziarnistą bułką, warzywami i lekkim sosem pomidorowym.

Smacznego!

