



Dyniowe burgery z kaszą jęczmienną

★★★★★(2)



45 minut



8 osób



łatwy

Wartości odżywcze

107 kcal / 1 porcję (76 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

140.60 kcal

7.03%



Białko

3.21 g

6.42%



Węglowod.

15.02 g

5.56%



Tłuszcze

9.08 g

12.97%



Błonnik

3.32 g

13.28%

GDA

7.03 %



Składniki

- Dynia - 300g
- Cebula - 70g (¾ sztuki)
- Kasza jęczmienna perłowa sucha - 33g
- Pieczarki - 40g (2 sztuki)
- Pomidor suszony w oleju - 100g (5 plasterów)
- Słonecznik, nasiona - 20g (2 łyżki stołowe)
- Kasza manna sucha - 10g
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Majeranek otarty, suszony - 3g (łyżeczka)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 30g (3 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Przygotuj pure: dynię obierz, pokrój na plasterki grubości ok. 2 cm. i rozłóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Wsadź do piekarnika nagrzanego do 200 st. i piecz 20-25 minut do miękkości. Upieczoną dynię dopraw solą i pieprzem i zmixuj blenderem na gładką masę.

KROK 2: Kaszę jęczmienną ugotuj wg przepisu na opakowaniu. Lekko ostudź.

KROK 3: Cebulę obierz i posiekaj w kostkę, pieczarki pokrój na talarki. Składniki przesmaż do zarumienienia na 1 łyżce oleju i dodaj do pure. Całość wymieszaj.

KROK 4: Suszone pomidory posiekaj w kostkę i przełóż do miski z pure. Dodaj kaszę manną i jęczmienną, nasiona słonecznika, przyprawy i wszystko dokładnie połącz. Następnie schładzaj przez ok. 30 minut w lodówce.

KROK 5: Na patelni rozgrzej 2 łyżki oleju. Masę na burgery nakładaj łyżką, spłaszczając twórz średnie kotleciki. Smaż na średnim ogniu z dwóch stron, aż będą rumiane.

*100g kaszy ugotowanej to ok. 3 łyżki suchej kaszy

*Gotowe pure z dyni można przechowywać do 3-4 dni w lodówce lub zamrozić.

