



Zimowe burgery z kaszą jaglaną i jarmużem

★★★★★(2)



40 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

134 kcal / 1 porcję (157 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

85.17 kcal

4.26%



Białko

2.86 g

5.72%



Węglowod.

14.07 g

5.21%



Tłuszcze

2.57 g

3.67%



Błonnik

2.50 g

10%

GDA

4.26 %



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 90g
- Woda ciepła - 360g (1 ½ szklanki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Dynia - 120g
- Czosnek mały - 9g (3 ząbki)
- Siemię lniane - 30g (3 łyżki stołowe)
- Jarmuż - 10g (2 liście)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Ziola prowansalskie - 3g (łyżeczka)
- Papryka ostra mielona - 3g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę jaglana podpraż w rondelku przez 5 minut, do momentu, aż zacznie się wydzielać orzechowy zapach. Następnie dolej wodę i gotuj od zagotowania przez 15 minut na wolnym ogniu. Następnie ostudź pod ściereczką.

KROK 2: Obraną dynię pokrój w kawałki. Następnie podsmaż ją na dwóch łyżkach oliwy z dodatkiem przeciśniętego przez praskę czosnku, do momentu, aż dynia będzie na tyle miękka, by można ją było rozgnieść widelcem (około 10-15 minut).

KROK 3: Nagrzij piekarnik do 200 st. C. Do dużej miski przełóż dynię, ugotowaną kaszę jaglaną, siemię lniane, jarmuż i przyprawy; wszystko wymieszaj. Podczas mieszania postaraj się rozgnieść dynię na miazgę.

KROK 4: Za pomocą dłoni formuj z powstałej masy małe kotleciki. Uważaj, żeby nie były zbyt cienkie. Odkładaj burgery na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia.

KROK 5: Piecz przygotowane burgery przez około 10-15 minut. Podawaj od razu.

Smacznego!

