

BURGERY Z BURAKÓW

Liczba porcji	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
1 kotlet	170 kcal	5	20	7
os.				

Czy burgery mogą być zdrowe?

Wszystko zależy od sposobu ich przygotowania i składników, jakich do nich użyjemy. Smażone kotlety na głębokim oleju z podwójnej porcji czerwonego mięsa na pewno nie są dobrym pomysłem. Dlatego dziś przychodzimy do Was z korzystniejszą wersją.

SKŁADNIKI

- 2 sztuki buraków
- 1 sztuka cebuli czerwonej
- 100g kaszy jaglanej
- 3 łyżki mąki pszennej pełnoziarnistej
- 3 łyżki nasion słonecznika
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka pasty tahini
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego,
- 2 łyżki oliwy z oliwek,
- pieprz, sól, chilli.

PRZYGOTOWANIE

BURGERY BURACZANE, czyli wege burgery z buraków

1. Buraki obierz, zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Odcisnij delikatnie sok.
2. Kaszę ugotuj w lekko osolonej wodzie.
3. Słonecznik upraż na rozgrzanej patelni.
4. Cebulę i czosnek drobno posiekaj.
5. Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj.
6. Uformuj 6 kulek, spłaszcz na formę kotleta.
7. Gotowe kotlety umieść na blaszce do pieczenia i posmarowanej oliwą i piecz w rozgrzanym piekarniku do 180 stopni przez ok. 20 min.

Jeden kotlet to 170 kcal, B:5g, T: 7g, W:20g



Z uwagi na niewielką ilość białka w naszych kotlecikach, warto komponując posiłek z nimi w roli głównej, dorzucić np. mozzarellę i posmarować bułkę hummusem. Nie zapominajmy również o sporej ilości warzyw.

Smacznego!

Wypróbuj również:

Fit pizza

Wege burger

Fit sushi