



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Burgery z batatów, czerwonej fasoli i ryżu



## Burgery z batatów, czerwonej fasoli i ryżu

★★★★★ (30)

25 minut

9 osób

łatwy

### Wartości odżywcze

**162 kcal** / 1 porcję (92 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>175.27 kcal</b> 8.76%	Białko <b>4.48 g</b> 8.96%	Węglowod. <b>19.16 g</b> 7.1%	Tłuszcze <b>9.80 g</b> 14%	Błonnik <b>3.95 g</b> 15.8%	<b>GDA</b> <b>8.76 %</b>
---	----------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Bataty - 400g (2 sztuki)
- Fasola czerwona, konserwowa - 200g (10 łyżek stołowych)
- Ryż brązowy surowy - 72g
- Orzechy włoskie tarte - 80g (8 łyżek stołowych)
- Szcypiorek siekany - 25g (5 łyżek stołowych)
- Papryka słodka, wędzona - 6g (3 szczypty)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Rozmaryn suszony - 3g (łyżeczka)
- Oliwa z oliwek - 40g (4 łyżki stołowe)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Piekarnik nagrzej do 180 stopni C.

**KROK 2:** Bataty obierz, pokrój na kształt frytek. Blaszkę wyłóż papierem do pieczenia, połóż na nią bataty, polej je oliwą, dopraw solą, pieprzem i rozmarynem. Piecz przez 20 minut.

**KROK 3:** W międzyczasie ugotuj ryż zgodnie z instrukcją zamieszczoną na opakowaniu.

**KROK 4:** Fasolę przełóż na sitko i dokładnie przepłucz z zalewy. Następnie osusz ją na ręczniku papierowym i zblenduj. Ważne, aby nie powstała z niej gładka masa, tylko małe kawałki.

**KROK 5:** Do fasoli dodaj bataty i miksuj do momentu połączenia się składników. Następnie wsyp ugotowany ryż, pokrojony szczypiorek, tarte orzechy, olej rzepakowy, wędzoną paprykę, sól oraz pieprz. Wszystko dokładnie wymieszaj przy użyciu drewnianej łyżki.

**KROK 6:** Wilgotnymi dłońmi formuj kotlety, a następnie ułóż je na wyłożoną papierem do pieczenia blaszkę. Piecz przez 35 minut.

*Smacznego!*

