



Burgery z kaszy jaglanej i zielonego groszku

★★★★★ (11)

30 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

138 kcal / 1 porcję (87 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 158.73 kcal 7.94%	Białko 6.13 g 12.26%	Węglowod. 27.84 g 10.31%	Tłuszcze 4.42 g 6.31%	Błonnik 4.47 g 17.88%	GDA 7.94%
---	-----------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	---------------------

Składniki

- Kasza jaglana sucha - 50g
- Groszek zielony, mrożony - 140g
- Cebula - 80g (sztuکا)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Natka pietruszki siekana - 12g (2 łyżeczki)
- Zioła prowansalskie - 3g (łyżeczka)
- Papryka słodka, wędzona - 4g (2 szczypty)
- Sól obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Płatki owsiane górskie - 40g (4 łyżki stołowe)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Zamrożony groszek ugotuj na parze. W międzyczasie, uprzednio podprażoną kaszę jaglaną ugotuj w rondelku według przepisu producenta zamieszczonego na opakowaniu produktu.

KROK 2: Cebulę obierz i pokrój w drobną kosteczkę. Czosnek również obierz.

KROK 3: Na patelni rozgrzej olej i zeszklij na niej cebulę.

KROK 4: Do misy blendera włóż ugotowaną kaszę jaglaną, groszek, cebulę, przeciśnięty przez praskę czosnek i przyprawy. Całość zmiksuj na gładką masę.

KROK 5: Płatki owsiane zmiel na mąkę w młynku do kawy. Następnie obtaczaj w nich uformowane w dłoniach kotlety.

KROK 6: Obtoczone w owsie kotlety smaż na patelni bez tłuszczu do lekkiego przyrumienienia po około 1,5 minuty z każdej strony.

Smacznego!

