



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



Burgery z batatów, czerwonej fasoli i ryżu

★★★★★ (33)

25 minut

9 osób

łatwy

Wartości odżywcze

162 kcal / 1 porcję (92 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

* 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!

