



Kalafiorowe burgery z kaszą jaglaną



45 min.



4



550 kcal / porcja



8 zł / porcja

Składniki

- 4 szt. bułki pełnoziarniste
- 50 g bułka tarta
- 100 g kasza jaglana
- 2 szt. jajka
- 4 łyżki oliwa z oliwek
- 50 g imbir świeży
- 2 ząbki czosnek
- 1 szt. natka pietruszki
- 1 szt. cytryna
- 1 szt. sałata
- 1 szt. cebula
- 1 szt. duży pomidor
- 1 łyżeczka gorczyca
- 5 szt. ziarna kolendry
- 50 g masło orzechowe
- 50 g powidła śliwkowe
- 100 g ser cheddar

Sposób przygotowania

Do piekarnika rozgrzanego do 150oC włóż przekrojone na pół bułki i piecz je przez 5-7 minut. Po włożeniu bułek do pieca pokrój pomidor, ceulę i cheddar w plastry. Umyj sałatę. Burgery podawaj w upieczonej bułce, na sałacie. Posmaruj masłem orzechowym i powidłami śliwkowymi. Na tym połóż plastry: pomidora, sera cheddar oraz pokrojoną cebulę. Całość możesz podać z patyczkiem do szaszłyków co doda burgerom charakteru i pozwoli na zachowanie odpowiedniego kształtu potrawy. Smacznego!

W moździerzu zetrzyj przyprawy: kmin rzymski, gorczycę, kolendrę. Pokrój natkę pietruszki, papryczkę chilli i czosnek.

Rozgrzej piekarnik do 180oC. Umyj kalafior i rozdziel go na różyczki. Ułóż je w naczyniu żaroodpornym, dodaj przygotowane w poprzednim kroku przyprawy, natkę, czosnek i posiekaną papryczkę chilli. Piecz je przez 20 minut. Ugotuj kaszę jaglaną według przepisu na opakowaniu.

Delikatnie zblenduj upieczony kalafior do małych części, ale nie do konsystencji purée. Wymieszaj z kaszą, startym imbirem, bułką tartą, jajkami, sokiem z cytryny i oliwą z oliwek. Uformuj burgery i usmaż.

- 2 szczypty sól , pieprz
- 1 szt. kalafior
- 1 szt. papryczka chili
- 1 łyżeczka kmin rzymski
- 3 łyżki olej rzepakowy do smażenia