



przepisy.pl

Burgery wegetariańskie z kaszą i dynią



 40 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- kasza jaglana - 200 gramów
- Fix Knorr Pomidorowe Kaszotto z cukinią i papryką** - 1 opakowanie
- cukinia - 1 sztuka
- strąk papryczki chili - 1 sztuka
- ugotowana soczewica z puszki - 2 łyżki
- mąka z cieciorki - 100 gramów
- suszone pomidory - 50 gramów
- Kmin rzymski z Indii mielony Knorr** - 1 łyżka
- sos samba Hellmann's - 100 gramów
- jajko - 1 sztuka
- awokado - 1 sztuka
- pomidory malinowe - 2 sztuki
- sałata lodowa - 4 listków
- czerwona cebula - 1 sztuka
- bułki do hamburgerów - 4 sztuki
- oliwa z oliwek - 6 łyżek

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

Sposób przygotowania:

1. Cukinię pokrój w plasterki, chili i suszone pomidory w drobną kosteczkę. Z czerwonej cebuli i pomidorów wykrój 4 plastry, a ich pozostałości pokrój w drobną kosteczkę. Obrane awokado podziel na 4 części.
2. Na oliwie podsmaż cebulę, cukinię i pomidory. Dodaj kaszę jaglaną i wlej 400 ml wody wymieszanej z Fixem Knorr. Całość zagotuj, a następnie garnek wstaw do nagrzanego do 160°C piekarnika na około 20 minut, aż kasza wchłonie płyn.
3. Gorąca kaszę przełóż do miski, zasyp mąką z ciecierzycy dokładnie wymieszaj, a następnie wystudź. Do masy dodaj jajo, suszone pomidory, kmin rzymski oraz soczewicę. Z masy uformuj grube na około 1,5 cm okrągłe kotlety – burgery.
4. Kotlety smaż na rozgrzanej oliwie po 2-3 minuty z każdej strony. W piekarniku lub na patelni zapiecz połówki bułek. Posmaruj je sosem Hellmann's, dolną połówkę wyłóż kotлетem, umieść na nim liść sałaty lodowej, plaster cebuli, pomidora oraz ćwiartkę awokado. Całość przykryj górną częścią bułki i lekko dociśnij.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl