



## Warzywne burgery

przepisy.pl



 40 minut  4 osoby  Łatwe

### Składniki:

- cebula - 1 sztuka
- olej rzepakowy do smażenia - 50 gramów
- puszka ciecierzycy konserwowej - 1 sztuka
- natka pietruszki - 1 pęczek
- kolendra - 1 pęczek
- Kotlety z kaszy bulgur Knorr** - 1 opakowanie
- upieczony burak - 1 sztuka
- jajko - 1 sztuka
- mąka z ciecierzycy - 150 gramów
- ser cheddar w plastrach - 4 sztuki
- bułki do burgerów - 4 sztuki
- jogurt naturalny - 1 sztuka
- Ketchup Hellmann's Pikantny - 1 łyżka
- marchew - 200 gramów
- kapusta biała - 100 gramów
- chrzan - 2 łyżki
- ziarna słonecznika - 1 łyżka
- Kmin rzymski z Indii mielony Knorr** - 1 łyżka

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

### Sposób przygotowania:

1. Cebulę pokrój w drobną kosteczkę, zeszklij ją w garnku na rozgrzonym oleju. Dodaj opakowanie kaszy pełnej smaku Knorr kotlety, zalej 250ml wody i gotuj pod przykryciem około 15 minut, aż kasza wchłonie wodę i zrobi się miękka w środku. Całość odstaw na bok, aby masa wystygła.
2. Puskę ciecierzycy wypłucz z zalewy, z grubsza rozdrobnij ją widelcem, posiekaj pietruszkę i kolendrę, upieczonego buraka pokrój w drobną kosteczkę. Pokrojone składniki razem z mąką i jajkiem wymieszaj z ugotowaną kaszą.
3. Z powstałej masy uformuj cztery hamburgery grube na co najmniej 2 cm. Hamburgery posmaruj z wierzchu olejem, ułóż na grillu lub obsmaż na patelni teflonowej po 3-4 minuty z każdej strony. Na gotowe kotlety połóż ser i delikatnie go zapiecz.
4. Ziarno słonecznika upraż na patelni, bułki do burgerów przetnij na pół i opiecz je w piekarniku na złoty kolor.
5. Marchew i kapustę zetrzyj na tarce lub drobno posiekaj, pomieszaj z jogurtem, kminem rzymskim, ketchupem, chrzaniem i ziarnem słonecznika, w razie potrzeby całość dopraw do smaku solą i pieprzem.
6. Powstałą sałatkę ułóż na spodzie bułki, nałóż na nią usmażonego kotleta z serem i przykryj górną bułką. Burgery podawaj z frytkami z warzyw.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)