

WEGE BURGER

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
1 os.	35	649 kcal	28,3	97,5	16,7

Bo czasem każdy ma ochotę na dobrego burgera...a co powiecie na burgera w nieco innej- roślinnej wersji? My jesteśmy na TAK! :D

SKŁADNIKI

- 1 sztuka bułka z ziarnami
- 80g ciecierzycy konserwowa
- 80g batat
- 20g płatki jaglane
- 5g oliwa z oliwek
- 15g suszone pomidory
- 30g cebula
- wg uznania sól
- wg uznania pieprz
- wg uznania papryka słodka
- wg uznania papryka ostra
- 80g jogurt wysokobiałkowy typu Skyr
- 1 ząbek czosnek
- 50g awokado
- 50g pomidor
- wg uznania jarmuż
- wg uznania kiełki jarmużu

PRZYGOTOWANIE

1. Ciecierzycę odsącz z zalewy i opłucz pod bieżącą wodą. Przełóż do miseczki. Następnie do tej samej miseczki zetrzyj batata na drobnych oczkach, dodaj płatki jaglane, pomidory suszone oraz przyprawy. Cebulkę posiekaj, podsmaż na oliwie i dodaj do reszty składników. Wszystko zblenduj.
2. Piekarnik nagrzej do 180 stopni. Z powstałej masy uformuj burgera, połów na papierze do pieczenia, wstaw do piekarnika i piecz przez około 20 min, do lekkiego zarumienienia.
3. Jogurt wymieszaj z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, solą i pieprzem.
4. Połową sosu jogurtowego posmaruj spód bułki. Następnie połów kilka listków jarmużu, burgera, pozostałą część jogurtu, plastry pomidora oraz awokado. Udekoruj kiełkami i przykryj drugą połową

butki.