

Burgery z pieczonych buraków i kaszy jaglanej



Składniki:

Składniki na 9 buraczanych burgerów:

- ☐ 1 szklanka zblendowanych buraków (pieczonych lub gotowanych)
- ☐ >1 szklanka ugotowanej kaszy jaglanej BEZGLUTEN
- ☐ ½ szklanki zblendowanych pestek dyni (lub pokruszonych)
- ☐ 1 łyżka posiekanych orzeszków pinii (niekoniecznie)
- ☐ 1 jajko lub zamiennik jajka BEZGLUTEN przygotowany zgodnie z przepisem na opakowaniu
- ☐ 2 kopiaste łyżki mąki jaglanej BEZGLUTEN
- ☐ 1-1,5 łyżeczki soli

☐ ½ łyżeczki pieprzu czarnego BEZGLUTEN

☐ 3-4 łyżki posiekanej natki pietruszki

☐ 2 łyżki posiekanej kolendry

☐ Liście sałaty

☐ Plastry czerwonej cebuli

☐ Kiełki np. brokuła

☐ Ketchup

Składniki dodatkowe:

☐ bułki hamburgerowe BEZGLUTEN (1 opakowanie to 3 szt. bułek)

Przygotowanie

Wszystkie składniki hamburgera wrzucamy do miski i mieszamy ze sobą, tworząc jednolitą masę, a następnie formujemy okrągłe hamburgery i układamy je na blaszce, wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy ok. 20 minut w temp. 200 stopni, a następnie przewracamy na drugą stronę, zmniejszamy temp do 170 stopni i pieczemy jeszcze 10 minut. Na ostatnie dwie minuty wkładamy do piekarnika przekrojone na dwie części bułki hamburgerowe.

Na gorące bułki kładziemy sałatę lub rukolę, cebulę, ketchup, kiełki i upieczonego burgera. Przykrywamy drugą częścią bułki i podajemy od razu na stół! Smacznego!