

Rustykalne burgery z kaszy jaglanej

Co kupić?

- 50g kaszy jaglanej
- 3 ugotowane buraki (średniej wielkości)
- 2 łyżki białka konopnego Purella
- 1 łyżeczka baobabu Purella
- 4 łyżki bułki tartej
- 1 mała czerwona cebula
- 1 łyżka czarnuszki Purella
- 2 szczypty soli himalajskiej Purella
- 1 pieczona żółta papryka
- 1 pomidor malinowy
- 1 garść rukoli
- 4 bułki razowe
- 2 łyżki majonezu
- olej roślinny do smażenia

Jak przygotować?

1. Ugotuj kaszę jaglaną. Buraki zetrzyj na tarce o małych oczkach, odciśnij nadmiar soku.
2. Buraki wymieszaj z kaszą. Dodaj białko kopne, baobab, posiekaną cebulę, czarnuszkę oraz 2 łyżki bułki tartej. Dopraw solą himalajską.
3. Z masy lep burgery. Masa może się kleić – dodaj resztę bułki tartej, pomoże Ci to w lepieniu.
4. Burgery smaż na odrobinie oleju około 3-4 minuty z każdej strony.
5. Bułki przekrój i podpiecz, posmaruj majonezem.
6. Burgery układaj na bułkach. Dodaj plastry papryki, pomidora oraz rukolę. Całość przykryj drugą połową bułki i zepnij patyczkiem do szaszłyków.