BURGERY: TOPINAMBUR, PIETRUSZKA, TOFU

healthy-dreams

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

50 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- bulwy topinamburu - 150 g
- korzeń pietruszki - 60 g
- tofu naturalne - 130 g
- czosnek - 2 ząbek
- czerwona cebula - 1/2 szt.
- przyprawy: czarnuszka, słodka papryka wędzona, pieprz czarny - 1 do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Warzywa obieramy i kroimy w kostkę- możemy je zetrzeć na tarce.

KROK 2: Następnie wszystkie składniki blendujemy ze sobą.

KROK 3: Na papierze do pieczenia formujemy burgery- mi wyszło ich sześć. Pieczemy w 180 stopniach przez 30 min.