





## Burgery jaglane (wegańskie)

 martines

Polecane na: [danie główne](#), [lunchbox](#), [przystawki i przekąski](#), [z grilla](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [arabska](#), [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 55 min

 łatwy

 4 porcje

### Składniki:

Kasza jaglana - 100 g

Woda - 2 szklanka

Marchew - 2 szt.

Pestki dyni / słonecznik - 1/3 szklanka

Nieluskany sezam - 1 łyżka

Mąka kukurydziana - 1/3 szklanka

Czerwona cebula - 1 szt.

Ulubione przyprawy - do smaku

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Zagotowujemy wodę, dodajemy kaszę i gotujemy aż wchłonie wodę. Odstawiamy na ok. 15-20 min. aby nieco przestygła.

**KROK 2:** W tym czasie siekamy drobno cebulę.

**KROK 3:** Gdy kasza lekko ostygnie, dodajemy do niej wszystkie pozostałe składniki i dokładnie mieszamy. Próbuujemy masę i doprawiamy do smaku.

**KROK 4:** Piekarnik rozgrzewamy do 180°C. Blachę wykładamy papierem do pieczenia.

**KROK 5:** Z masy jaglanej formujemy średniej wielkości kotlety (ok. 4 sztuki), lekko je spłaszczamy i układamy na blachę.

**KROK 6:** Blachę wkładamy do piekarnika i pieczemy kotlety ok. 30 minut, po 20 minutach ostrożnie przewracamy je na drugą stronę i dopiekamy jeszcze 10 minut. Można podawać je z surówką, gotowanymi warzywami lub w bułce z sosem i warzywami jako burger. Przechowujemy w lodówce do 3 dni. Smacznego! :)