Burgery jaglane z czarnym ryżem w bułce amarantusowej

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 8 porcji

Składniki:

- amarantus ekspandowany - 2 szklanka
- białka jajek - 3 szt.
- curry - 1 szczypta
- babka płesznik - 1 łyżeczka
- batat - 1/2 szt.
- pomidor - 1 szt.
- sałata - kilka kilka listków
- pestki dyni - 1 garść
- kasza jaglana - 5 łyżka
- tahini - 1 łyżeczka
- ryż dziki - 4 łyżka
- papryka słodka - 1 szczypta
- sos sojowy - 1 łyżeczka

Dodatkowe info:

Wegetariańskie, dietetyczne burgery, które mogą stanowić pożywny posiłek!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Białka ubić na sztywną pianę.

KROK 2: Dodać curry, babkę płesznik i amarantus- delikatnie wymieszać.

KROK 3: Wilgotnymi dłońmi uformować bułeczki o grubości około 2 cm.

KROK 4: Piec około 15 minut w temperaturze 180 stopni.

KROK 5: Kaszę jaglaną ugotować, ostudzić i zblendować.

KROK 6: Dziki ryż ugotować i wymieszać ze zblendowaną kaszą, tahini oraz słodką papryką i sosem sojowym.

KROK 7: Z masy uformować płaskie burgery, które piec 30 minut w 190 stopniach.

KROK 8: Plastry batata i pomidora ugrillować. Bułki przekroić, nałożyć sałatę, plaster batata, pomidora, burger i pestki dyni.