Burgery z bobu

smakujmy

Polecane na: **danie główne, lunchbox**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

45 min | łatwy | 7 porcji

Składniki:

- bób - 50 dag
- ryż - 20 dag
- cebula czerwona - 1/2 szt.
- podprażony sezam - 70 g
- bułka tarta - 3 łyżka
- czosnek - 1-2 ząbek
- sos sojowy - 2 łyżka
- oregano - 1/2 łyżeczka
- chilli - 1 szczypta
- dodatkowo: pomidor - 1-2 szt.
- ogórek (zwykły lub kiszony) - 1-2 szt.
- cebula - 1-2 szt.
- sałata - 1 szt.
- majonez - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ryż zalewamy 2 szklankami wody i gotujemy w osolonej wodzie do miękkości. Oddzielnie gotujemy bób w osolonej wodzie aż będzie miękki, następnie obieramy go.
Bób i ryż przekładamy do jednej miski, dodajemy resztę składników, zagniatamy rękami do uzyskania lepkiej masy. Formujemy małe kotlety i pieczemy w piekarniku w temp. 200 st. C przez 20 min. Podajemy w bułkach z dodatkami.Kotleciki można też usmażyć na patelni.