Burgery z czarnej fasoli i komosy ryżowej

Nikita

Polecane na: **danie główne, lunchbox, przystawki i przekąski**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

30 min

5 porcji

Składniki:

- czarna fasola (wcześniej ugotowana) - 350-400 g
- komosa ryżowa (sucha) - 150 g
- cebula szalotka - 1 szt.
- czosnek - 2 ząbek
- suszone pomidory w oliwie - 6 szt.
- natka pietruszki posiekana - 4 łyżka
- łuska babki jajowatej - 2 łyżka
- musztarda - 1 łyżka
- sos sojowy tamari - 1-2 łyżeczka
- kmin rzymski mielony - 1 łyżeczka
- papryka chilli - 1/4 łyżeczka
- papryka wędzona słodka - 1/2 łyżeczka
- ewentualnie sól do smaku (w zależności od ilości sosu sojowego) - - do smaku
- olej do cebulki - 1 łyżka
- olej do smażenia burgerów - - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Fasolę najlepiej przygotować dzień wcześniej, a najszybciej ugotować ją po namoczeniu w szybkowarze. (https://gotujwstylueko.pl/przepisy/czarna-fasolka-z-maslem-i-buleczka)
Komosę ryżową przepłukać i ugotować (15 minut), w proporcji 1 część komosy, 2 części wody.
Cebulę i czosnek drobno posiekać, udusić na oleju przez 3 minuty, dodać pokrojone w kostkę suszone pomidory. Odcedzoną fasolę rozdrobnić krótko w malakserze.
Do rozdrobnionej fasoli, dodać ugotowaną komosę ryżową, cebulkę z czosnkiem i suszonymi pomidorami, babkę jajowatą, chilli, paprykę wędzoną, kmin rzymski, sos sojowy, musztardę i natkę pietruszki. Wszystko razem wymieszać. Ewentualnie doprawić solą do smaku.

KROK 2: Z masy fasolowo-komosowej

uformować burgery (Ø 6-8 cm), lekko je spłaszczać. Na nieprzywierającej patelni rozgrzać olej.

KROK 3: Burgery smażyć na średniej ogniu 3-4 minuty z każdej strony lub do momentu, aż będą złotobrązowe.

KROK 4: Usmażone burgery odkładać na talerz wyłożony papierowym ręcznikiem, aby odsączyć z nadmiaru tłuszczu. Podawać z bułką i warzywami lub same z zieloną sałatką