




Burgery z komosy ryżowej i dyni

 AlceNero

Polecane na: [danie główne](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 60 min

 4 porcje

Składniki:

quinoa (komosa ryżowa) - 150 g
dynia - 350 g
ugotowane ziemniaki purée - 150 g
cebula szalotka - 1 szt.
suszone pomidory - 3 szt.
pietruszką nać - 1 łyżeczka

czosnek - 1 ząbek
oliwa z oliwek, sól - - do smaku
mąka ryżowa - - trochę
przystawka warzywna: -
marchew i łodygi selera - po 2 - szt.
cebula dymka lub czerwona - 1 szt.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Dynię obierz ze skórki, pokrój na kawałki, następnie zawiń w papier do pieczenia i piecz w temperaturze 180 °C przez około 30 minut do miękkości. Posiekaj szalotkę, pietruszkę i suszone pomidory. Ugotuj quinoę zgodnie z instrukcją na opakowaniu, następnie dobrze odsącz i ostudź. W misce wymieszaj upieczoną dynię z purée ziemniaczanym, dobrze odsączoną i wysuszoną komosą ryżową, szalotką, pomidorami, pietruszką i szczyptą soli. Wszystkie składniki należy dobrze wymieszać. Uformuj burgery, „obtocz” w mące ryżowej i smaź przez 3 - 4 minuty z każdej strony, aż będą chrupiące. Burgery podawaj z warzywami.

KROK 2: (przystawka warzywna):

Marchew i seler pokrój w cienkie plasterki, dymkę w piórka. Zrumień warzywa na średnim ogniu z odrobiną oleju i szczyptą soli.