Dietetyczne burgery z botwinki

Olla

Polecane na:

Warto wiedzieć:

45 min

łatwy

1 porcja

Składniki:

- ryż - 1/2 szklanka
- woda - 1 szklanka
- liście botwinki - 1 pęk
- jajko - 2 szt.
- sól, pieprz - do smaku
- mąka ryżowa - 2 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: ryż zalać wodą dodać posiekane drobno liście botwinki i gotować przez 20 minut, przestudzić, dodać jajko, doprawić do smaku i uformować kotleciki, każdy obtoczyć w mące ryżowej, ułożyć na blaszce i piec w piekarniku w temperaturze 200'C przez 20 minut