Dyniowe burgery jaglane z tahini i ogórkami małosolnymi

foodmania

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

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 18 porcji

Składniki:

- kasza jaglana - 8 łyżka
- jajko - 1 szt.
- dynia mała - 1/4 szt.
- ogórki małosolne - 3 szt.
- tahini - 1 łyżka
- sól himalajska - 1 szczypta
- lubczyk - 1 szczypta
- curry - 1 szczypta
- papryka słodka - 1 szczypta

Dodatkowe info:

Burgery są bezglutenowe, zatem mogą je wcinać również alergicy!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę jaglaną opłukać, a następnie ugotować.

KROK 2: Dynię ugotować lub upiec w piekarniku i zblendować.

KROK 3: Do ugotowanej kaszy dodać zblendowaną dynię, tahini, jajko, pokrojone drobno ogórki i przyprawy- całość dokładnie wymieszać.

KROK 4: Z masy uformować kotleciki, które piec około 25 minut w 180 stopniach.