Kotlety z buraków, soczewicy i komosy ryżowej

Dominika Lasota (Jescbyzycwzdrowiu)

Polecane na: **danie główne, lunchbox**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

40 min | łatwy | 10 porcji

Składniki:

- Ugotowana soczewica zielona - 1 1/2 szklanka
- Komosa ryżowa - 1 szklanka
- Buraki - 3 szt.
- Cebula - 1 szt.
- Marchewka - 1/2 szt.
- Czosnek - 6 ząbek
- Majeranek - 1 łyżeczka
- Musztarda - 1 łyżka
- Sól - 1 łyżeczka
- Cząber - 1/4 łyżeczka
- Lubczyk - 1/2 łyżeczka
- Pieprz - 1/4 łyżeczka

Dodatkowe info:

Pełne białka, wysoko odżywcze, idealne jako część składowa dania obiadowego lub kolacyjnego, pyszne KOTLETY. Ich jeden z głównych składników to quinoa (komosa ryżowa) zawierająca komplet aminokwasów, sporą dawkę magnezu, żelaza, wapnia, cynku, fosforu, witamin: A, B6, E. Kolejny to soczewica - znakomite roślinne źródło białka, potasu, kwasu foliowego. Następnym komponentem są buraki - skarbnica żelaza. Już tylko wystarczy dorzucić dla smaku cebulę, marchewkę i kilka przypraw, by przyrządzić bardzo zdrowe, syte i smaczne burgery. Tego typu burgery muszą znajdować się w jadłospisie wegetarian i wegan. Można podać je w pieczywie, z surówką, pieczonymi lub duszonymi warzywami...wedle upodobań. W każdej wersji będą super. Polecamy całą rodziną!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Cebulę, marchew i buraki kroimy, a następnie wrzucamy na bardzo rozgrzaną patelnie i podsmażamy.

KROK 2: Soczewicę, quinoa, przeciśnięty przez praskę czosnek, musztardę, przyprawy i warzywa z patelni blendujemy.

KROK 3: Mokrymi dłońmi formujemy kotlety.

KROK 4: Umieszczamy na wyłożonej papierem blaszce do pieczenia i wkładamy na 30 minut do piekarnika nagrzanego do 190 stopni.

KROK 5: Kotlety można również z powodzeniem usmażyć na patelni. Smacznego!