Selerowe burgery z gryki w sezamie

foodmania

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

Warto wiedzieć:

50 min | łatwy | 10 porcji

Składniki:

- kaszy gryczana niepalona - 4 łyżka
- łuska gryczana - 2 łyżka
- seler - 1 szt.
- sezam - 2 łyżka
- sos sojowy - 1 łyżeczka
- sól sezamowa - 1 szczypta
- pieprz - 1 szczypta
- majeranek - 1 szczypta
- szczypiorek - 1 szczypta

Dodatkowe info:

Burgery najlepiej smakują z ulubionym sosem- może to być sos pomidorowy (jak u mnie), jogurtowy, czy np. grzybowy :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Selera ugotować- połowę zblendować na puree, drugą połowę pokroić w drobną kostkę.

KROK 2: Kaszę gryczaną ugotować i również zblendować.

KROK 3: Dokłądnie wymieszać wszystkie składniki z przyprawami (oprócz sezamu) i uformować kule, które następnie spłaszczać.

KROK 4: Każdego burgera obtoczyć w sezamie i piec około 25 minut w 190 stopniach.