Wegańskie burgery z kaszy jaglanej

nielubiezmywania

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

60 min | średni | 4 porcje

Składniki:

- marchew - 2 szt.
- pietruszka - 1 szt.
- seler - 1/3 szt.
- ząbki czosnku - 2 szt.
- kasza jaglana - 1 szklanka
- oliwa z oliwek - 1/4 szklanka
- słonecznik łuskany - 1 szklanka
- płatki owsiane (rozmoczone w 1 szkl. wody) - 1/2 szklanka
- otręby owsiane - 4 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę płuczemy w zimnej wodzie, gotujemy i zostawiamy pod przykryciem do całkowitego wchłonięcia wody.

KROK 2: Warzywa ścieramy na tarce z małymi oczkami, podsmażamy je na oleju/oliwie/maśle.

KROK 3: Mieszamy warzywa, otręby, słonecznik, płatki owsiane, oliwę i kasze. Dodajemy przyprawy do smaku (sos sojowy, sól, chilli, czosnek, curry, opcjonalnie imbir i pieprz).

KROK 4: Z klejącej masy formujemy kotlety.
Pieczemy 10 min w 200 stopniach
z termoobiegiem.