



Burgery z soczewicą i suszonymi pomidorami

★★★★★ (5)

🕒 35 minut

🍴 3

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

271 kcal / 1 porcję (171 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 158.35 kcal 7.92%	🥩 Białko 8.75 g 17.5%	🍷 Węglowod. 23.56 g 8.73%	🐟 Tłuszcze 5.16 g 7.37%	🌾 Błonnik 4.51 g 18.04%	GDA 7.92%
--	-----------------------------	---------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	----------------------------



Składniki

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 150g
- Cebula - 90g (1 ¼ sztuki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Woda ciepła - 120g (½ szklanki)
- Marchew - 45g
- Pomidor suszony w oleju - 80g (4 plastry)
- Papryka słodka, wędzona - 2g (szczypta)
- Pieprz czarny - 6g (6 szczypt)
- Curry - 1.5g (½ łyżeczki)
- Zioła prowansalskie - 3g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Soczewicę ugotuj do miękkości w lekko osolonej wodzie (około 15-20 minut), a następnie odcedź i odciśnij ją na sitku.

KROK 2: Cebulę drobno posiekaj, a marchew obierz, optucz i zetrzyj na małych oczkach tarki. Rozgrzej olej na patelni, a następnie zeszklij na niej cebulę i drobno posiekany czosnek. Dodaj marchew i drobno pokrojone oraz odsączone z oleju pomidory suszone. Całość duś do miękkości, a następnie podlej nieco wodą, wymieszaj i odparuj.

KROK 3: Odcisniętą soczewicę wymieszaj z zawartością patelni, dodaj posiekany szczypiorek oraz zioła i całość dokładnie wymieszaj.

KROK 4: W dłoniach uformuj kule i spłaszcz lekko formując "kotleciki", które następnie kładź na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Burgery wstaw do nagrzanego do 200 st C piekarnika na około 25 minut.

* Zaraz po upieczeniu kotleciki są dość kruche, dlatego najlepiej pozwolić im chwilę poleżeć na blaszce i podnosić za pomocą szpatułki.

Smacznego!

