

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Burgery buraczane z kaszą jaglaną](#)

## Burgery buraczane z kaszą jaglaną

★★★★★ (7)



60 minut



5 osób



łatwy

### Wartości odżywcze

**455 kcal** / 1 porcję (187 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|                    |               |                |                |               |                |
|--------------------|---------------|----------------|----------------|---------------|----------------|
| Kaloryczność       | Białko        | Węglowod.      | Tłuszcze       | Błonnik       | <b>GDA</b>     |
| <b>243.56 kcal</b> | <b>7.07 g</b> | <b>28.31 g</b> | <b>12.85 g</b> | <b>3.35 g</b> | <b>12.18 %</b> |
| 12.18%             | 14.14%        | 10.49%         | 18.36%         | 13.4%         |                |

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Buraki tarte gotowane - 360g (2 szklanki)
- Kasza jaglana sucha - 180g
- Słonecznik, nasiona - 60g (6 łyżek stołowych)
- Sezam, nasiona - 60g (6 łyżek stołowych)
- Cebula czerwona - 80g (2/3 sztuki)
- Bułka tarta - 48g (6 łyżek stołowych)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 50g (5 łyżek stołowych)
- Mąka żytnia, typ 720 - 39g (1/3 szklanki)
- Sos sojowy - 20g (4 łyżeczki)
- Natka pietruszki siekana - 24g (4 łyżeczki)
- imbir suszony - 3g
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Nagrzij piekarnik do 200 st. C.**KROK 2:** Ugotuj (poprzednio podprażoną) kaszę jaglaną według wskazówek producenta umieszczonych na opakowaniu. Na rozgrzanej patelni podpraż sezam z pestkami słonecznika. Cebulę posiekaj w drobną kosteczkę.**KROK 3:** Wszystkie składniki, (razem z utartymi gotowanymi burakami) wrzuć do sporej miski i wymieszaj do momentu, aż masa będzie się lepić.**KROK 4:** Lep okrągłe, płaskie kotlety i układaj je na wyłożonej papierem do pieczenia blaszce.**KROK 5:** Burgery piecz przez około 20 minut. Następnie przewróć je na drugą stronę i piecz jeszcze około 10 minut.

\*Podawaj z sosem jogurtowo-koperkowym.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

