

Burgery z buraka



Autor: **Smacznie_Beztluszczowo**
Przepisów: 32 Ocena: 341

3-4 os. 30 min łatwe tanie



Składniki:

- 1 średni burak (100 g) ugotowany lub upieczony
- 1/3 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
- 1 szklanki ziaren słonecznika
- 1 szklanki bułki tartej
- 1 mała cebula
- 1 jajko
- 2 ząbki czosnku
- 3 łyżki natki pietruszki
- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżeczki chili
- sól, pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

- 1 Wszystkie składniki rozdrobnić w kielichu blendera lub miksera aby otrzymać dość zwartą masę. W razie potrzeby dosypać bułki tartej aby masa dała się łatwo formować.



- 2 Z masy buraczanej natłuszczonymi oliwą dłońmi uformować 4 burgery.



- 3 Rozgrzać urządzenie Airfryer do temperatury 165 stopni.
- 4 Włożyć burgery do kosza rozgrzanego urządzenia, wyłożonego natłuszczonym papierem do pieczenia. Ustawić czas na 10 minut, zamknąć urządzenie i kontynuować smażenie do momentu, aż urządzenie wyemituje sygnał dźwiękowy.



- 5 Podawać na ciepło z ulubionymi dodatkami np. w bułce, z sosem czosnkowym lub BBQ, świeżą papryką, pomidorem, sałatą i cebulą.



Twoje notatki do przepisu:

