Burger jaglany z warzywami (bez glutenu, mleka)

A gdyby tak pominąć pieczywo w burgerze? Wiemy, że niby burger bez bułki to nie burger, ale z drugiej strony można się nieco zabawić konwencją – dwa jaglane burgery ziołowe, a pomiędzy świeże warzywa – czy potrzeba czegoś więcej?

Składniki (na 2 porcje – 4 burgery):

- 1 i 1/4 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
- 1 jajko
- 5 łyżek amarantusa ekspandowanego (poppingu)
- 2 łyżki oleju roślinnego + odrobina oleju do smażenia (np. oleju kokosowego)
- dowolne, świeże zioła (oregano, bazylia, pietruszka, rozmaryn)
- sól, np. himalajska lub morska
- pieprz
- dowolne warzywa: sałata, pomidor, cukinia grillowana, ogórek, cebula, itp.

Przygotowanie burgerów jaglanych z warzywami:

KROK 1. Do ugotowanej, lekko przestudzonej kaszy jaglanej dodajemy jajko, amarantus, olej, zioła i przyprawy. Wszystko wyrabiamy ręką. Jeśli masa jest zbyt luźna, dodajemy więcej amarantusa.

- CZYTAJ TEŻ...

Jeśli nie wiesz jak ugotować kaszę jaglaną **zajrzyj do naszej**

bazy wiedzy

KROK 2. Nagrzewamy dobrze patelnię grillową z odrobiną oleju. Z masy formujemy 4 kotlety, spłaszczamy je i smażymy aż się zarumienią. Przewracamy na drugą stronę. Nie należy przewracać ich za wcześnie, bo się rozpadną.

KROK 3. Zdejmujemy kotlety z patelni. Jeśli chcemy, możemy posmarować je z jednej strony dowolnym sosem (np BBQ czy pomidorowym).

KROK 4. Burgery przekładamy wybranymi warzywami.

KROK 5. Kiedy lekko przestygną, można je jeść rękoma, jak tradycyjne burgery.

Smacznego!

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Polecamy także inne przepisy na kotlety:

- Kotlety z ciecierzycy w sezamie
- Kotlety z bobu
- Kotlety z kaszy jaglanej i słonecznika
- Kotlety gryczano – fasolowe
- Kotleciki sojowe z amarantusem
- Kotleciki z kaszy jaglanej