

## Przepisy



# Kalafiorowe burgery z kaszą jaglaną

 45 min.

 4

 550 kcal / porcja

 8 zł / porcja

## Lista zakupów

- 1 kalafior
- 4 bułki pełnoziarniste
- 50 g bułki tartej
- 100 g kaszy jaglanej
- 2 jajka
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 50 g imbiru świeżego
- 1 papryczka chili
- 2 ząbki czosnku
- natka pietruszki
- 1 cytryna
- 1 sałata
- 1 cebula
- 1 duży pomidor
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka gorczycy
- ziarna kolendry
- 50 g masła orzechowego
- 50 g powideł śliwkowych
- 100 g sera cheddar
- sól, pieprz
- olej rzepakowy do smażenia

### Krok 1. Przygotuj przyprawy

W moździerzu zetrzyj przyprawy: kmin rzymski, gorczycę, kolendrę. Pokrój natkę pietruszki, papryczkę chilli i czosnek.



### Krok 2. Kalafior i kasza

Rozgrzej piekarnik do 180 °C. Umyj kalafior i rozdziel go na różyczki. Ułóż je w naczyniu żaroodpornym, dodaj przygotowane w poprzednim kroku przyprawy, natkę, czosnek i posiekaną papryczkę chilli. Piecz je przez 20 minut. Ugotuj kaszę jaglaną według przepisu na opakowaniu.



### Krok 3. Formujemy burgery

Delikatnie zblenduj upieczony kalafior do małych cząstek, ale nie do konsystencji purée. Wymieszaj z kaszą, startym imbirem, bułką tartą, jajkami, sokiem z cytryny i oliwą z oliwek. Uformuj burgery i usmaż.



## Krok 4. Przygotuj bułki z dodatkami

Do piekarnika rozgrzanego do 150 °C włoż przekrojone na pół bułki i piecz je przez 5-7 minut. Po włożeniu bułek do pieca pokrój pomidor, cebulę i cheddar w plastry. Umyj sałatę.

Burgery podawaj w upieczonej bułce, na sałacie. Posmaruj masłem orzechowym i powidłami śliwkowymi. Na tym połóż plastry: pomidora, sera cheddar oraz pokrojoną cebulę. Całość możesz podać z patyczkiem do szaszłyków co doda burgerom charakteru i pozwoli na zachowanie odpowiedniego kształtu potrawy. Smacznego!

