Burgery z batatów

data aktualizacji: 2019.08.20 autor: Redakcja

Składniki:

- 1 batat
- ½ szklanki kaszy jaglanej
- 2-4 łyżki mąki pszennej razowej
- ½ pęczka natki pietruszki
- ½ pęczka świeżej kolendry
- ½ czerwonej cebuli
- 2 garście ziaren sezamu
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- sól, pieprz, pieprz ziołowy

Przygotowanie:

Batata obrać, zawinąć w folię aluminiową i upiec do miękkości w piekarniku nagrzanym do 200°C (ok. 20-30 minut). Kaszę jaglaną przepłukać wrzątkiem, zalać 2 szklankami wody i gotować do wchłonięcia wody. Przykryć i odstawić. Cebulę obrać i pokroić na drobną kostkę, pietruszkę i kolendrę posiekać drobno. Ostudzonego batata zblendować na puree. Do przestudzonej kaszy dodać wszystkie składniki i dokładnie wymieszać.

Blachę wyłożyć papierem do pieczenia i posmarować lekko olejem. Z powstałej masy uformować kotlety i ułożyć na blasze. Pieczemy w 200°C przez ok. 20 minut, następnie odwracamy na drugą stronę i pieczemy kolejne 10 minut.

Kotleta podawać jak burgera, w bułce z dodatkami lub klasycznie z surówką i kaszą.

Źródło: https://gotuj.eglos.pl/aktualnosci/item/32967-burgery-z-batatow