

Burger z ciecierzycy z warzywnymi frytkami

Składniki:

Kotlety:

- 2 cebule
- 1,5 szklanki ciecierzycy
- szczypiorek
- sol, pieprz
- 1 łyżka maki prziennej
- 1 łyżka oleju
- jajko
- bułka tarta

Sos:

- jogurt naturalny
- sól, pieprz
- cukier do smaku
- koper
- ogórek świeży
- czosnek świeży

Bułka:

- 4 bułki
- sałata
- pomidorki koktajlowe
- celuba
- ogórek
- awokado
- papryka czerwona
- szczypiorek

Przygotowanie:

Cebulę szczypiorek drobono siekamy ,dodajemy ciecierzycę , sol, pieprz. Całość blenderujemy dodajemy makę i jajko. Formujemy kotlety obtaczmy w bułce i pieczemy 20 -30 min w temp 200 stopni C.

Bułkę podgrzewamy w piekarniku i rozkrajamy na pół, smarujemy sosem jogurtowym i układamy po kolei sałatę, cebulę , przygotowany kotlet ,paprykę, pomidory ,ogórek i awokado. Posypujemy szczypiorkiem.

Frytki pieczone z warzyw

Składniki:

- 2 marchewki
- 1 burak
- 1 korzeń pietruszki
- oregano
- papryka
- sol i pieprz
- odrobina oliwy

Przygotowanie:

Warzywa kroimy na słupki, kładamy na blasze i skrapiamy oliwą, pieczemy w piekarniku 190 stopni 30 minut.

Burger podajemy razem z frytkami.



