

Fazolové burgery



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 25min , Porce: 4

3326 kalorií , 13 g cukrů , 103 g tuků , 146 g bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/fazolove-burgery>

Příprava

Oříšky opečeme nasucho v pánvi dozlatova. Fazole rozmixujeme najemno. Přidáme nahrubo nasekané piniové oříšky, nasekanou cibuli a rajčatový protlak. Zahustíme strouhankou a dochutíme tymiánem. Přidáme vejce, sůl a pepř. Vše promícháme dohromady. Ze směsi vytvoříme čtyři burgery. Obalíme je ve zbylé strouhance a poté je na 30 minut necháme v lednici. Poté je smažíme 4 minuty z každé strany dozlatova. Podáváme v tortille.



Tip k receptu

K podávání se skvěle hodí tzatziky. Jedna porce nás vyjde na 1463 kJ, 11 g bílkovin, 29 g sacharidů, 22 g tuku, 4 g vlákniny.

Ingredience

- ✓ 4 tortilly
- ✓ 1 ks červené cibule
- ✓ 1 ks vejce
- ✓ 4 lžíce slunečnicového oleje
- ✓ 50 g piniových ořechů
- ✓ 425 g fazolí
- ✓ 85 g strouhanky
- ✓ 1/2 lžičky soli
- ✓ 1/2 lžičky pepře
- ✓ 2 lžíce rajčatového protlaku
- ✓ 1 lžíce tymiánu (Mateřídouška obecná)

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Luštěniny, Labužník, Vegetarián, Hlavní chod

