
Kotlety/burgery z soczewicy

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2150 razy.

Mam wspaniały przepis na burgery z soczewicy i szczerze mówiąc, to nie pamiętam, czy go wam już podawałam czy nie.

Jedzenie jest pycha!!!

Jeżeli ktoś ma ochotę czasami na bezmieszne danie, to serdecznie polecam!!!!!!

z przepisu wychodzą 4 burgery

1 łyżka oleju

250 ml posiekanych pieczarek

125 ml posiekanej cebuli

250 ml ugotowanej soczewicy

1 łyżka sosu sojowego

125 ml ugotowanej kaszy jęczmiennej

85 ml drobno posiekanych orzechów włoskich

2 łyżki bulki tartej

szczypta pieprzu

dodatkowy olej

1. Na średniej patelni podgrzać 1 łyżkę oleju na średnim ogniu. Dodać pieczarki i cebulę; smażyć często mieszając aż warzywa zmiękna, ok 3 minut. Zmniejszyć ogień, dodać soczewicę i sos sojowy. Widelcem rozgnieść soczewicę; podsmażyć aż na patelni utworzy się cienka powłoka.

2. Przełożyć soczewicę z pieczarkami i cebulą do większego naczynia. Dodać kaszę jęczmienną, orzechy włoskie, bułkę tartą i pieprz. Dokładnie wymieszać i pozostawić aż się ochłodzi.

3. Uformować 4 burgery. Ochłodzić przez co najmniej godzinę.

4. Na dużej patelni wlać pół centymetra oleju i mocno podgrzać na średnim ogniu. Smażyć burgery aż zaczną się brązować i będą kruche na spodzie, przewrócić na drugą stronę.

Podawać na bułce z liściem sałaty i plasterkiem pomidora, jak mięsne hamburgery. Również można przyprawić keczupem.

Smaczę!!!!!!!

From: roidesrois@aol.com (RoiDesRois)