

Burgery z bobu

Autor: **foodmania**Przepisów: **96** Ocena: **568**

> 6 os.



60 min



średnie



tanie



Składniki:

- kasza kuskus 5 łyżek
- fasola mung 3 łyżki
- bób 150g
- jajko 1 sztuka
- koperek 1 łyżeczka
- przyprawy: pieprz kolorowy, curry, pomidory z bazylią i czosnkiem niedźwiedzim po szczypcie

Sposób przygotowania:

- 1 Kaszę kuskus przygotować według instrukcji na opakowaniu.
- 2 Fasolę mung namoczyć, ugotować do miękkości i zblendować.
- 3 Bób ugotować, obrać ze skórek- połowę lekko rozgnieść widelcem, drugą połowę pokroić na połówki.
- 4 Połączyć kuskus, fasolę mung, bób, z jajkiem, koperkiem i przyprawami.
- 5 Uformować burgery (niezbyt duże) i piec około 25 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni.

Twoje notatki do przepisu: