

# Burgery z burakiem



Autor: **ciacho50**  
Przepisów: **575** Ocena: **8086**



> 6 os.



> 60 min



łatwe



tanie



## Składniki:

- 2 szklanki startych na grubych oczkach buraków
- 1 i 1/2 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
- 1 i 1/2 szklanki uprażonych nasion słonecznika
- 1/2 szklanki uprażonych nasion sezamu
- 1/2 szklanki posiekanej cebuli
- 3 łyżki bułki tartej
- 1/4 szklanki oleju rzepakowego
- 4 łyżki mąki
- 3 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 5 ząbków zgniecionego czosnku
- sól i pieprz czarny do smaku
- 1 łyżka papryki czerwonej słodkiej

## Sposób przygotowania:

- 1 Kaszę jaglaną dobrze płuczemy i gotujemy 15 minut. Buraki ścieramy, łączymy z czosnkiem, cebulą, natką pietruszki, uprażonymi nasionami, oliwką, bułką tartą i mąką. Wlewamy olej, dodajemy kaszę jaglaną i przyprawy. Zakładamy jednorazowe rękawiczki i dłońmi mieszamy. Formujemy placuszki.  
Nagrzewamy piekarnik do 200 \* po włożeniu hamburgerów zmniejszamy temperaturę do 180 \*  
Pieczemy 25 minut. W połowie pieczenia odwracamy każdy na drugą stronę.

Smacznego.



Twoje notatki do przepisu:

