Przepis dnia IV, odc. 63: Burgery buraczano-jaglane na liściach sałaty z pesto ze słonecznika



DORADCA SMAKU

CZAS PRZYGOTOWANIA
30 MIN

ILOŚĆ PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Lista składników	
czosnek	2 ząbki
buraczki wiórki	
Kurkuma mielona Prymat	
Kolendra cała Prymat	
Kminek mielony Prymat	
pomidor	1 szt.
cebula	3 szt.
sałata rzymska	
seler sałatkowy	
Pieprz czarny mielony Prymat	
Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat	
kasza jaglana	3 szklanki
Do panierowania burgerów	
płatki owsiane	2 szklanki
biały sezam	3-4 łyżki
czarny sezam	3-4 łyżki
płatki kukurydziane	2 szklanki
Pesto	

olej rzepakowy	
natka pietruszki	
słonecznik łuskany	50 g
czosnek	1 ząbek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

KROK 1 Na patelni smażymy drobno pokrojoną 2 cebule. Do melaksera wkładamy odsączone buraki, ugotowana kaszę jaglaną i podsmażoną cebulkę. Doprawiamy kminkiem mielonym, kurkumą, kolendrą i odrobiną pieprzu i soli morskiej. Dokładnie miksujemy. Przygotowany farsz formujemy w kotleciki, które następnie panierujemy.

KROK 2 Do panierowania możemy użyć płatków owsianych, białego lub czarnego sezamu, albo płatków kukurydzianych. Kotleciki układamy na blasze do pieczenia i wstawiamy do pieca na ok. 30 min.

KROK 3 W tym czasie przygotowujemy Pesto. Do pojemnika wkładamy ziarno słonecznika, 1 ząbek czosnku (rozdrobniony), liście pietruszki oraz olej słonecznikowy i całość blendujemy.

KROK 4 Pomidory kroimy w grube plastry, kroimy białą cebulę. Na talerzu układamy liście sałaty rzymskiej i chowamy je do lodówki. Po wyjęciu serwujemy na niej burgery, na nich pesto, 2 plastry pomidora i cebuli, do tego odrobina odsączonego selera sałatkowego, dekorujemy pesto i sałatą.