

Przy **GOTUJMY** LEPSZY ŚWIAT

Burger szpinakowo-jęczmienny



Składniki

Receptura na 5-6 porcji

Cebula biała	2 szt.
Kasza jęczmienna	200 g
Szpinak świeży	100 g
Siemię lniane	4 łyżki
Słonecznik	50 g
Czosnek	4 ząbki
Tymianek	1/2 łyżeczki
Bazylia	1/2 łyżeczki
Gałka muskatołowa	1/2 łyżeczki
Sól i pieprz	do smaku

Wykonanie:

Kaszę jęczmienną gotujemy w 400 ml wody z 1/2 łyżeczki soli pod przykryciem. Słonecznik prażymy na patelni.

Cebulę kroimy w kostkę, czosnek w plastry, wrzucamy na rozgrzaną patelnię i smażymy na złoty kolor.

Dodajemy tymianek i cząber oraz posiekany drobno szpinak i smażymy jeszcze ok. minuty.

Kaszę jęczmienną z cebulą, czosnkiem i szpinakiem przepuszczamy przez maszynkę do mielenia.

Dodajemy zmielone siemię lniane. Dodajemy uprażony na suchej patelni słonecznik i gałkę muskatołową oraz sól i pieprz do smaku. Formujemy burgery i smażymy z dwóch stron na rozgrzanym oleju.

Możemy podawać je jako kotlety z kaszą i sałatką lub jako burgery w bułce z mąki pełnoziarnistej i warzywami w środku.