

# Przy **GOTUJMY** LEPSZY ŚWIAT



## Fasolowe burgery

Receptura na 4 porcje

### Składniki

olej słonecznikowy lub inny, preferowany	1 łyżka
cebula drobno posiekana	1 szt.
czosnek	2 ząbki
marchew duża, poszatkowana	1 szt.
kminek	1 łyżka
chili w proszku	0,5 łyżki
brązowa fasola 215 g, odsączona	1 puszka
ketchup	1 łyżka
sos sojowy	2 łyżki
płatki owsiane	75 g
sól	

### Wykonanie:

Rozgrzać olej i zrumienić cebulę przez około 2 minuty.  
Wytłoczyć czosnek (resztę pokroić w drobną kostkę), dodać do  
cebuli i smażyć na brązowo przez kolejną minutę.  
Dodaj marchewki, kminek i chili w proszku i gotuj przez kolejne 2-3  
minuty lub do momentu, aż marchewki będą miękkie.  
Wyłączyć ogień i odstawić wszystko na bok.

#### Burgery

Przełożyć brązową fasolę do miski i rozgnieść ją widelcem.  
Dodać mieszankę przypraw, ketchup, sos sojowy i płatki owsiane.  
Ręcznie zagnieść mieszankę na 4 placki.  
Nałóż resztę oleju na patelnię i zacznij smażyć placki przez około  
4-5 minut, aż staną się złocisto-brązowe z każdej strony.  
Już gotowe! Podawać z ulubionym daniem ziemniaczanym i  
warzywami.