

Indyjski burger

Czas ogółem **40 min** **15 min** Czas przygotowania **25 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2.979 kJ / 712 kcal

Tłuszcz: **26,5 g** Białko: **24,5 g**
Węglowodany: **95 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

Kotlety:

50 g	kaszy jaglanej
1	marchewka
0,5	małej cukinii
1	jajko
50 g	bułki tartej
1 łyżeczka	przyprawy curry
0,5 łyżeczki	mielonej kurkumy
1 łyżeczka	startego imbiru
1 łyżka	<u>Sos Do Dań Poke Z</u> <u>Sosem Sojowym I Olejem</u> <u>Z Prażonych Ziaren</u> <u>Sezamu Kikkoman</u>
2 łyżki	oliwy
Surówka:	
80 g	białej kapusty
1	mała czerwona cebula
1 pęczek	kolendry
2 łyżki	<u>Sos Do Dań Poke Z</u> <u>Sosem Sojowym I Olejem</u> <u>Z Prażonych Ziaren</u> <u>Sezamu Kikkoman</u>
1 łyżka	jogurtu
0,25	przyprawy curry
łyżeczki	
2	duże chlebki naan

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

50 g kaszy jaglanej - **1** marchewka - **0,5** małej cukinii - **1** jajko - **50 g** bułki tartej
Kaszę jaglaną przepłucz w zimnej wodzie, a następnie sparz wrzątkiem. Zalej podwójną ilością wody i gotuj przez 12 min, aż cała woda się wchłonie. Ugotowaną, przestudzoną kaszę wymieszaj z drobno startą marchewką, startą cukinią, jajkiem i bułką tartą.

Krok 2

1 łyżeczka przyprawy curry - **0,5 łyżeczki** mielonej kurkumy - **1 łyżeczka** startego imbiru - **1 łyżka** Sos Do Dań Poke Z Sosem Sojowym I Olejem Z Prażonych Ziaren Sezamu Kikkoman - **2 łyżki** oliwy
Masę na kotleta dopraw przyprawami, imbirem oraz Sosem Poke Kikkoman. Uformuj 2 kotlety i obsmaż je z obu stron na oliwie.

Krok 3

80 g białej kapusty - **1** mała czerwona cebula - **1 pęczek** kolendry - **2 łyżki** Sos Do Dań Poke Z Sosem Sojowym I Olejem Z Prażonych Ziaren Sezamu Kikkoman - **1 łyżka** jogurtu - **0,25 łyżeczki** przyprawy curry - **2** duże chlebki naan
Kapustę poszatkuj. Cebulę pokrój w piórka. Kolendrę porwij na mniejsze kawałki. Wymieszaj z Sosem Poke Kikkoman, jogurtem i curry. Chlebki naan przekrój na pół. Na jednej połowie ułóż surówkę oraz kotleta. Przykryj drugą połowę.