

Вегетарианский бургер с киноа



Время приготовления: 30 min.

Степень сложности: Средний

Ингредиенты (4 people)

- **Ингредиенты**

- Мякоть томатов в кубиках 1000g 120 g
- Баклажан 1
- Брокколи 1
- Воды 2 стакана
- Куркума по вкусу
- Лук-порей 1
- Нутовая мука 50 г
- Оливковое масло первого отжима по вкусу
- Панировочные сухари 50 г
- Салатная зелень по вкусу
- Соль по вкусу
- Специи по вкусу
- Фиолетовый картофель 100 г

Для этого рецепта мы использовали:



Приготовление

1. Отварите киноа в обильной подсоленной воде, слейте воду и дайте ей остыть.
2. Обжарьте на сковороде нарезанные баклажаны, брокколи и фиолетовый картофель, затем смешайте с киноа и добавьте панировочные сухари и нуттовую муку.
3. Сформируйте плоские котлеты и приготовьте их в предварительно разогретой духовке.
4. Сложите бургеры: на одну коллету выложите листья салата, нарезанные томаты Pomì, накройте второй котлетой.