

BÁNH MÌ KẸP ĐẬU ĐEN

Thời gian chuẩn bị: 10 phút

Thời gian nấu: 20 phút

Nguyên liệu trong hộp:

- 1 (15 oz) đậu đen đóng hộp không muối, rửa sơ và để ráo nước
- ¼ chén yến mạch, chưa nấu chín

Nguyên liệu khác cần có:

- 1 quả trứng, được đánh tan
- 1 củ hành nhỏ (~½ chén), thái hạt lựu
- ½ chén tiêu xanh, giã nhỏ
- 1 muỗng cà phê bột tỏi
- ¼ 1 muỗng cà phê bột thì là
- 4 lát hamburger lúa mì nguyên cám

Chỉ dẫn:

1. Đổ đậu đen vào trong một cái chén vừa, dùng cái nĩa nghiền nát đậu.
2. Thêm yến mạch, trứng, hành tây, tiêu xanh và gia vị vào đậu đen nghiền. Trộn đều hỗn hợp với nhau.
3. Chia hỗn hợp này thành 4 phần; vo thành từng viên và nắn thành những miếng chả tròn dẹp.
4. Nướng chả trên lửa vừa cho đến khi chả chín vàng (nướng mỗi mặt chả 5 phút). Hoặc nướng trong lò ở nhiệt độ 375 độ F trong 20 phút, được nửa thời gian nhớ lật mặt chả.

Mẹo: Rưới lên trên với một ít sốt salsa ít muối, bơ hoặc rau bina để tăng thêm hương vị. Có thể thay thế bằng đậu lăng đóng hộp nấu chín.



Thành phần dinh dưỡng*

Tổng số khẩu phần: 4

Kích cỡ khẩu phần: 1 bánh mì kẹp thịt loại nhỏ

Lượng calo: 302

Chất béo: 4 g

Natri: 402 mg

Carbohydrate: 53 g

Chất xơ: 9 g

Chất đạm: 13,5 g

Khẩu phần carbohydrate: 3 ½

**Thành phần dinh dưỡng bao gồm đậu đen ít muối đóng hộp, yến mạch sấy ăn liền, 1 quả trứng lớn, 1 củ hành trắng nhỏ, 1 củ hành tây nhỏ, ớt chuông xanh (cắt nhỏ), gia vị và một chiếc bánh hamburger nhỏ làm từ lúa mì nguyên hạt.*