

БУРГЕРЫ С ЧЕРНОЙ ФАСОЛЬЮ

Время на подготовку: 10 минут
Время на приготовление: 20 минут

Входит в коробку:

- 1 (15 унций) банка черной фасоли без соли, слить сок и промыть
- $\frac{3}{4}$ ч. овсяной крупы, неприготовленной

Дополнительные ингредиенты:

- 1 яйцо, взболтать
- 1 маленькая головка лука (~ $\frac{1}{2}$ ч.), нарезать
- $\frac{1}{2}$ ч. зеленого перца, нарезать
- 1 чайная ложка сушеного молотого чеснока
- $\frac{1}{4}$ чайной ложки молотого кумина
- 4 булочки для бургеров из цельнозерновой муки

Инструкции:

1. В среднего размера миске разомните вилкой черную фасоль.
2. Добавьте овсяные хлопья, яйцо, лук, зеленый перец и специи в размятую фасоль. Смешайте.
3. Разделите смесь на 4 части; сформируйте шарики и сплющите их в форме котлет.
4. Готовьте котлеты на сковороде на среднем огне до золотисто-коричневого цвета (5 минут на каждой стороне). Или запекайте в духовке при 375 градусах F в течение 20 минут, переверните в середине процесса приготовления.

Совет: Добавьте соль с пониженным содержанием соли, авокадо или шпинат для более яркого вкуса. Фасоль можно заменить вареной чечевицей.



Питательная ценность*

Всего порций: 4
Размер порции: 1 булочка для бургера
Калории: 302
Жиры: 4 г
Натрий: 402 мг
Углеводы: 53 г
Пищевые волокна: 9 г
Белки: 13.5 г
Углеводов в порции: 3 $\frac{1}{2}$

**В питательной ценности учтены консервированная фасоль с пониженным содержанием соли, сухие овсяные хлопья быстрого приготовления, 1 большое коричневое яйцо, 1 маленькая белая луковица, свежий зеленый перец (нарезанный), специи и булочки для бургеров из цельнозерновой муки.*