

КОТЛЕТЫ ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ

Время на подготовку: 10 минут
Время приготовления: 10 минут

Входит в коробку:

- 2½ ч. вареной чечевицы
- ¼ ч. овсяных хлопьев, неприготовленных

Дополнительные ингредиенты:

- 1 яйцо, взболтать
- 1 маленькая луковичка (~½ ч.), нарезать
- ½ зеленого перца среднего размера, нарезать
- 1 чайная ложка сушеного молотого чеснока
- ¼ чайной ложки молотого кумина
- 4 цельнозерновых или из цельнозерновой муки булочки

Инструкции:

1. Разомните вилкой вареную чечевицу в большой миске.
2. Добавьте овсяные хлопья, яйцо, лук, болгарский перец и специи в размятую чечевицу. Хорошо перемешайте.
3. Поделите смесь на 4 одинаковые порции, скатайте в шарики и расплющите в форме котлеты.
4. Жарьте 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:

подавайте с томатами и листовым салатом, чтобы добавить овощей и вкуса!



Питательная ценность*

Всего порций: 4
Размер порции: 1 котлета с булочкой из цельнозерновой муки
Калории: 307
Жиры: 3.5 г
Натрий: 442 мг
Углеводы: 52 г
Пищевые волокна: 12.5 г
Белки: 17 г
Углеводов в порции: 3½

**В питательную ценность включены вареная чечевица, сухие овсяные хлопья, 1 маленькая белая луковичка, 1 большое коричневое яйцо, булочка для гамбургера из цельнозерновой муки и приправы.*