

SKŁADNIKI

1 opakowanie Garden Gourmet SENSATIONAL BURGER

2 bataty

1 garść rukoli

100 g młodego szpinaku

oliwa z oliwek do smażenia

200 g mrożonego bobu lub mrożonego zielonego groszku

ćwiartka małej czerwonej kapusty

100 g komosy ryżowej

1 słoik ciecierzycy (200 g masy po odsączeniu)

1 łyżka ras el hanout (lub dowolnej mieszanki przypraw, takich jak kumin, kurkuma, imbir...)

100 g pomidorów

nasiona czarnego sezamu

2 łyżki ziaren granatu

1 cytryna

2 łyżki hummusu

1 szczypta soli i pieprzu

CULINARY TIP

Dopasuj składniki tak jak lubisz.

Bób możesz zastąpić zielonym groszkiem, a liście szpinaku i rukoli ulubioną sałatą.



Masz ochotę na burgera, ale jesteś na diecie niskowęglowodanowej? Wypróbuj naszą pożywną miskę z burgerem Sensational Garden Gourmet! Składniki w przepisach na miski zwykle są bardzo różnorodne i odżywcze - nie inaczej jest w tym przypadku. W pożywnej misce z burgerem Sensational znajdziesz sycące bataty, szpinak, czerwoną kapustę, fasolę, orientalne przyprawy i hummus. Brzmi przepysznie, a jak smakuje? Sprawdź!

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Przygotuj i upiecz bataty

Rozgrzej piekarnik do 200 °C. Obrane i pokrojone w cząstki bataty ułóż na blasze do pieczenia, skrop oliwą i dopraw solą, pieprzem i piecz przez ok. 15 minut.

2. Przygotuj bób

Blanszuj bób przez 1 minutę. Oplucz go pod zimną wodą i ponownie zakryj. Następnie obierz bób. Wbij paznokcie w bób i wyciśnij fasolkę. Odstaw na bok.

3. Pokrój kapustę

Czerwoną kapustę pokrój w cienkie paski i dopraw solą, pieprzem oraz sokiem z cytryny.

4. Przygotuj komosę

Wypłucz komosę i gotuj ją w 200 ml wody, aż woda wyparuje.

5. Usmaż ciecierzycę

Podsmaż ciecierzycę na niewielkiej ilości oleju przez około 4 minuty. Dodaj ras el hanout (przyprawy) i smaź jeszcze chwilę.

6. Usmaż burgery

Przygotuj Sensational Burgery od Garden Gourmet na patelni zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Dopraw do smaku.

7. Połącz wszystkie składniki. Smacznego!

Pomidory przekrój na pół. Rozłóż komosę ryżową i szpinak w miseczkach. Dodaj batata, czerwoną kapustę, ciecierzycę, bób, rukolę i po dużej łyżce hummusu. Burgery pokrój w paski i ułóż na wierzchu. Udekoruj sezamem, pestkami granatu i cytryną.

Recipe created by GARDEN GOURMET

SPRAWDŹ WIĘCEJ PRZEPISÓW NA WWW.GARDENGOURMET.PL