



Бургер со свекольной котлетой



Ингредиенты

◦Свекла в кубиках "На пару"	1 банка (300г)
◦Крупа манная	3 ст. л.
◦Перец	по вкусу
◦Чеснок	1 зубчик
◦Помидоры	1 шт.
◦Соус лечо	2 ст. л.
◦Лук красный	1 шт.
◦Салат листовой	1 пучок
◦Масло растительное	100 мл
◦Булочки для бургера	2 шт.
◦Сухари панировочные	2 ст. л.
◦Соль	по вкусу

Способ приготовления:



30 мин



2 порции



239 ккал

1. В неглубокой кастрюле разогрейте небольшое количество оливкового масла, выложите в него свеклу, выпарьте лишнюю жидкость, затем добавьте измельченный чеснок, манную крупу, соль, перец, готовьте все минут 10, затем перемешайте, размяв вилкой.

2. Охладите получившийся овощной фарш, сформируйте 2 котлеты, обваляйте в панировочных сухарях и обжарьте в кипящем растительном масле с эффектом фритюра.

3. Соберите бургер: нижнюю часть булочки смажьте лечо, выложите листья салата, добавьте котлету, лук, порезанный кольцами, и кружочки помидоров. Накройте второй половиной булочки.

4. Соберите вторую порцию.



Совет

Для того чтобы котлета получилась более сытной, манную крупу можно заменить на отваренную овсянку.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>