MyPantry

блюдо содержит протеин

Бургеры из чечевицы

(5 порций)

Ингредиенты:

- ¾ чашки чечевицы, промытой и слитой*
- 2 чашки овощного бульона с низким содержанием натрия* (можно заменить водой)
- 1 чашка лука, нарезанного кубиками
- ½ чашки моркови, натертой на терке
- 1 чашка овсяных хлопьев*
- 1 яйцо*
- 1 чайная ложка чесночного порошка
- ½ чайной ложки орегано
- 1 чайная ложка соли
- ½ чайная ложка черного перца
- ¼ чашки сушеной клюквы* (не обязательно)
- ½ чашки мелких панировочных сухарей
- 4 столовых ложки растительного масла

Инструкции:

1. Доведите бульон до кипения в кастрюле среднего размера. Добавьте чечевицу, переключите плиту на медленный огонь, накройте крышкой и готовьте в течение примерно 15 минут.
2. Добавьте морковь, накройте крышкой и готовьте еще 15 минут, пока чечевица не станет мягкой.
3. Замешайте овсяные хлопья, яйцо, чесночный порошок, орегано, соль, черный перец и клюкву (не обязательно).
4. Сформируйте из смеси 6 шарика и обваляйте их в панировочных сухарях.
5. Смажьте противень 1–2 столовыми ложками растительного масла и расплющите шарики в плоские котлеты. Положите в холодильник на 30 минут.
6. Прогрейте духовку до 400 °F.
7. Полейте котлеты 1–2 столовыми ложками растительного масла и готовьте в духовке в течение 15 минут, затем переверните и готовьте еще 10 минут, до золотистой корочки.
8. Подавайте на цельнозерновой булочке с салатом латук, помидором и майонезом.

** Продукты, которые обычно есть в пунктах бесплатной раздачи продуктов питания*

MyPantry

блюдо содержит протеин

Бургеры из чечевицы

(5 порций)

Данные о пищевой ценности:

1 порция

калорий — 298; всего жиров — 12 г;
насыщенных жиров — 2 г;
холестерина — 27 мг; натрия — 723 мг;
углеводов — 39 г; пищевой клетчатки — 8 г;
всего сахаров — 7 г; белков — 11 г;
железа — 4 мг; кальция — 59 мг;
калия — 444 мг

Группы продуктов питания MyPlate:

- P 1,4 унции белков
- G 1 унция зерновых
- V 1/2 чашки фруктов и овощей

Рецепт адаптирован из публикации «What's Cooking USDA Mixing Bowl».

Данные о пищевой ценности сгенерированы службой SuperTracker министерства сельского хозяйства США (USDA).

WSDA Washington State Department of Agriculture

Washington State Department of Health

Публикация этого материала финансируется Программой дополнительного питания (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) министерства USDA. Организация является поставщиком, обеспечивающим равные возможности.

AGR Pub 689 (N/6/18)

Вам нужна эта публикация в альтернативном формате?
Пожалуйста, позвоните в приемную департамента WSDA по номеру 360-902-1976 или TTY 800-833-6388.