MyPantry
страва містить протеїн

Бургери із сочевиці
(5 порцій)

Інгредієнти:

- ¾ чашки сочевиці, промитої та злитої*
- 2 чашки овочевого бульйону з низьким вмістом натрію* (можна замінити водою)
- 1 чашка лука, нарізаного кубиками
- ½ чашки моркви, натертої на тертці
- 1 чашка вівсяних пластівців*
- 1 яйце*
- 1 чайна ложка часникового порошку
- ½ чайної ложки орегано
- 1 чайна ложка солі
- ½ чайна ложка чорного перцю
- ¼ чашки сушеної журавлини* (не обов'язково)
- ½ чашки дрібних панірувальних сухарів
- 4 столових ложки рослинної олії

Інструкції:

1. Доведіть бульйон до кипіння в каструлі середнього розміру. Додайте сочевицю, перемкнете плиту на повільний вогонь, накрийте кришкою й готовте протягом приблизно 15 хвилин.
2. Додайте моркву, накрийте кришкою й готовте ще 15 хвилин, поки сочевиця не стане м'якою.
3. Замішайте вівсяні пластівці, яйце, часниковий порошок, орегано, сіль, чорний перець і журавлину (не обов'язково).
4. Сформуйте із суміші 6 кульки й обваляйте їх у панірувальних сухарях.
5. Змажте лист 1–2 столовими ложками рослинної олії й розплющите кульки в плоскі котлети. Покладіть в холодильник на 30 хвилин.
6. Прогрійте духовку до 400 °F.
7. Полийте котлети 1–2 столовими ложками рослинної олії й готовте в духовці протягом 15 хвилин, потім переверніть і готовте ще 10 хвилин, до золотавої скоринки.
8. Подавайте на цільнозерновій булочці із салатом латук, помідором і майонезом.

** Продукти, які звичайно є в пунктах безкоштовної роздачі продуктів харчування*

MyPantry

страва містить протеїн

Бургери із сочевиці

(5 порцій)

Дані про харчову цінність:

1 порція

калорій — 298; усього жирів — 12 г;
насичених жирів — 2 г; холестерину — 27 мг;
натрію — 723 мг; вуглеводів — 39 г;
харчової клітковини — 8 г;
усього цукрів — 7 г; білків — 11 г;
заліза — 4 мг; кальцію — 59 мг;
калію — 444 мг

Групи продуктів харчування MyPlate:

- P — 1,4 унції білків
- G — 1 унція зернових
- V — 1/2 чашки фруктів і овочів

Рецепт адаптований з публікації «What's Cooking USDA Mixing Bowl».

Дані про харчову цінність сгенеровані службою SuperTracker міністерства сільського господарства США (USDA).

WSDA Washington State Department of Agriculture

Washington State Department of Health

Публікація цього матеріалу фінансується Програмою додаткового харчування (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) міністерства USDA. Організація є постачальником, що забезпечує рівні можливості.

AGR Pub 689 (N/6/18)

Вам потрібна ця публікація в альтернативному форматі?
Будь ласка, зателефонуйте в приймальню департаменту WSDA по номеру 360-902-1976 або TTY 800-833-6388.