

## **Zdrowy Fast Food**

**Hamburger z kotletem z soczewicy**

**i kolorowe frytki , co się same robią :)**



### **SKŁADNIKI NA FRYTKI :**

1 czerwony burak

3 marchewki

1 duży korzeń pietruszki

4 łyżki oliwy z oliwek

ulubione przyprawy - sól, oregano, tymianek, czerwona papryka

### **SPOSÓB WYKONANIA:**

Warzywa obieramy i kroimy w słupki jak na frytki.

Posypujemy ulubionymi przyprawami i skrapiamy oliwą z oliwek.

Pieczemy w nagrzanym piekarniku 180 stopni przez około 40 minut.



### **SKŁADNIKI NA HAMBURGERY:**

#### **Kotlety:**

1/2 szklanki zielonej soczewicy

1 jajko

2 łyżki mąki kukurydzianej

1 marchewka

sól, pieprz, tymianek, zioła prowansalskie

#### **Burgery:**



2 bułki pełnoziarniste lub fitness

sałata

rucola

krążki cebuli

plasterki pomidorów malinowych

plasterki ogórka zielonego

dowolny ulubiony sos np jogurtowo-czosnkowy



### **SPOSÓB WYKONANIA:**

Soczewicę gotujemy do miękkości, przyprawiamy solą, pieprzem, tymiankiem, ziołami prowansalskimi według smaku.

Dodajemy potartą marchewkę, jajko, mąkę kukurydzianą.

Formujemy okrągłe kotleciki i smażymy na oleju.

Piekarnik nagrzewamy do temperatury 150 stopni.

Podpiekamy przekrojone bułki do burgerów na blaszce około 5 min.

Składamy burgera.

Obie połowy bułki smarujemy sosem.

Kolejno układamy na bułce: sałatę, rucolę, krążki cebuli, kotlet z soczewicy, pomidor, ogórek.

Przykrywamy drugą połową bułki.

Na talerzu układamy burgery , a obok kolorowe frytki.

**SMACZNEGO!!!**



