Burger z červené čočky

Počet porcí: 12
Doba přípravy: 50 minut

Postup přípravy

Červenou čočku uvaříme v lehce osolené vodě. Dáváme si pozor, protože uvařená je rychle, tak ať se nepřipálí a raději ji občas zamícháme. Po uvaření odstavíme z vařiče a necháme vychladnout. Během toho si nakrájíme cibulku nadrobno, 2 mrkve nastrouháme na jemném struhadle a na olivovém oleji na pánvi je orestujeme. V míse pak smícháme uvařenou čočku, cibulku s mrkví, prolisovaný stroužek česneku, hořčici, parmazán, lístky tymiánu a čerstvě mletý pepř. Až jako poslední přisypáváme postupně ovesné vločky. Ochutnáme, jestli je třeba dosolit a necháme 10 minut odstát. Na plech s pečícím papírem tvarujeme burgery – velikost záleží na velikosti bulek. Pečeme v předem vyhřáté troubě na 200°C po dobu zhruba 15-20 minut. Bulky opečeme buď v troubě nebo na suché pánvičce, lehce potřeme majonézou, přidáme hodně listového salátu, čočkový burger a přiklopíme. Celkem je z množství 12 menších burgerů.

Ingredience

- **Cibule volná** - 40 g
- **Mrkev** - 80 g
- **Česnek** - 2 g
- **Salát hlávkový** - 150 g
- **Jedlá sůl** - 5 g
- **Tymián čerstvý** - 4 g
- **Parmazán 100 g** - 50 g
- **Ovesné vločky jemně drcené 500 g** - 100 g
- **Dalamánek chlebový 70 g** - 840 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 2 g
- **BORGES Extra panenský olivový olej 500 ml** - 15 g
- **Plnotučná hořčice 260 g** - 20 g
- **Samuraj - ochucená majonéza 200 ml** - 60 g
- **Lagris čočka červená půlená 500 g** - 250 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE