

Бургеры из фасоли

Визуальный рецепт
от DAREBEE
[© darebee.net](http://darebee.net)

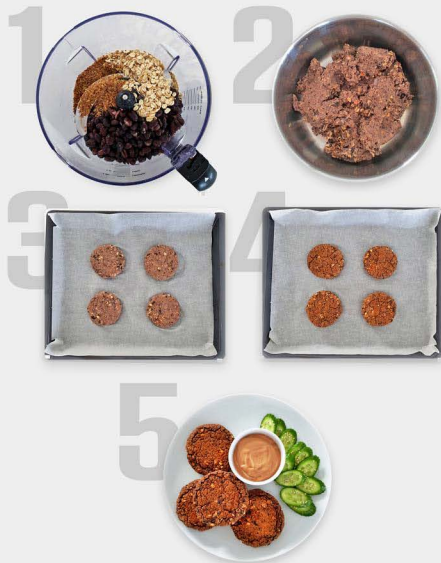


1 банка – 240 г вареной черной фасоли
½ чашки – 60 г овсяных хлопьев
2 ст.л – 30 г молотых семян льна
¼ чашки – 60 мл томатного соуса
½ ст.л патоки

4 ШТУКИ

ВАРИАНТЫ: для приготовления соуса добавьте дополнительно томатную пасту, патоку и йогурт. Добавьте огурцы и кунжутные семечки для гарнира.

ИНСТРУКЦИЯ



1. Соедините все ингредиенты вместе. Если вы используете цельнозерновые овсяные хлопья, то сначала измельчите их, а затем добавьте остальные ингредиенты. Приправьте по вкусу.

2. Взбейте все вместе до однородности с помощью кухонного комбайна. Также можно использовать картофелемялку или вилку.

3. Разогрейте духовку до 200°С. Сформируйте котлеты и выложите их на противень, застеленный бумагой для выпечки.

4. Запекайте в духовке в течение 10 минут. Переверните и запекайте еще 10 минут, в общей сложности 20 минут.

5. Переложите на тарелку. Подавайте с йогуртом, смешанным с патокой и томатной пастой. Гарнируйте огурцами и кунжутом.