



Vege burgeri

Sastojci

- 4 Krompir
- 200 g Okrenuti Crveni Pasul
- 50 g Mladi luk
- 1 Šargarepa
- 100 g Kukuruz
- 30 g Mirođija
- 1 kaf. Kašičica Začin C univerzalni začin iz bašte kesica 300g

Uputstvo

1. Skuvajte krompir, šargarepu, pasulj i kukuruz.
2. Sve sastojke stavite zajedno u činiju pa ih izgnječite i u smesu dodajte seckani mladi luk, sitno seckanu mirođiju i Začin C iz bašte.
3. Od smese rukom pravite burgere i pecite ih dok ne porumene sa obe strane u tiganju. Burgere poslužite uz sezonsku salatu.

Prehrana

Ugljeni hidrati	75.53 g
Energija	386.92 kcal
Masti	5.95 g
Belančevina	13.05 g

30 Min

3 porcije