

HAMBURGER Z ČIERNEJ FAZULE

Ingrediencie:

- 300g čiernych fazúl (buď predvarené alebo z konzervy)
- ½ zelenej sladkej papriky
- ½ stredne veľkej cibule
- 3 strúčiky cesnaku
- 150g ovsených vločiek
- 1 čajová lyžička chilli prášku
- 1 čajová lyžička rasce
- 1 vajce
- Soľ, korenie podľa chuti

Postup

1. Fazule nasypeme do väčšej misky a papierovým obrúskom odsajeme prebytočnú vlhkosť. Následne ich vidličkou roztlačíme najemno.
2. Do kuchynského robota dáme papriku, cibuľu a cesnak a rozsekáme nadrobno. Potom zmes presunieme do sitka a vyžmýkame prebytočnú vodu.
3. Následne zmes zmiešame s roztlačenými fazuľami, pridáme chilli prášok, rascum, soľ, korenie a premiešame. Potom pridáme vajce a vmiešame ovsené vločky.
4. Všetko dôkladne premiešame a zo zmesi vyformujeme 4 karbonátky.
5. Karbonátky buď upečieme v predhriatej trúbe (na 200°C), alebo grilujeme, prípadne osmažíme na panvici.
6. Podávame v žemli, so zeleninou a s omáčkou a prílohu podľa chuti.

