



برغر الفاصوليا السوداء

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 15 دقيقة | الوقت الإجمالي 25 دقيقة

الأدوات: بولة للخلط، مقلاة كبيرة
أدوات الطهي: شوكة، وملعقة تحريك، وأكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

- علبة فاصوليا سوداء بدون ملح مضاف، مُصفاة ومغسولة بالماء، بوزن 15,5 أونصة
- بيضتان كبيرتان
- 2/1 كوب أرز بني، مطهي
- 2 بصلة خضراء، مفرومة
- 2 ملعقة كبيرة كزبرة طازجة مقطّعة
- 1 فص ثوم مفروم أو ملعقة صغيرة مسحوق ثوم
- 4/1 ملعقة صغيرة أوريجانو مجفف
- 2/1 ملعقة صغيرة ملح
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- ملعقة صغيرة من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
- 4 أرغفة خبز برغر مستديرة بالقمح الكامل

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي وأغطية العبوات والخضروات.
2. أضف الفاصوليا إلى بولة واهرسها بالشوكة حتى تبدأ الفاصوليا في التفتت والالتصاق ببعضها البعض. أضف البيض وامزج الخليط جيداً.
3. أضف الأرز المطهو مسبقاً، والبصل الأخضر، والكزبرة، والثوم، والمردقوش، والملح، والفلفل الأسود، واخلطهم جيداً حتى يمتزجوا تماماً.
4. اقسم الخليط إلى 4 مقادير وشكّل كل مقدار على شكل قرص بسُمك 4/3 بوصة إلى بوصة واحدة.
5. ضَع مقلاة كبيرة على الموقد على حرارة عالية. عندما تسخن المقلاة، أضف الزيت. أضف أقراص البرغر واطهيها لمدة 4 إلى 5 دقائق على كل جانب حتى يصبح لونها بُني من كلا الجانبين وتسخن تماماً من الداخل والخارج. قدمها على أرغفة خبز البرغر المستديرة بالقمح الكامل.

معلومات تغذوية:

السعرات الحرارية 360 إجمالي الدهون 6 جم الصوديوم 850 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 59 جم البروتين 17 جم