



شطائر برغر العدس

عدد الحصص 8 | مدة التحضير 5 دقائق | الوقت الإجمالي 50 دقيقة

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والخضروات.
2. ضع العدس في مصفاة، اغسله بالماء البارد وصّفه.
3. في مقلاة صلصات متوسطة الحجم، اغلي الماء. أضف العدس واخفض الحرارة لتصبح النار هادئة، غطي القدر لطهي العدس لمدة 15 دقيقة.
4. أضف البصل والجزر إلى مقلاة الصلصات. يُطهى لمدة 15 دقيقة أو أكثر حتى يصبح العدس ليناً.
5. يُرفع من على النار ويُبرّد قليلاً.
6. أضف مع التحريك كلاً من البقسماط والبيض ومسحوق الثوم والأوريغانو والملح (في حالة استخدامه).
7. رش مقلاة كبيرة ببخاخ مانع للالتصاق. استخدم نصف كوب مدرّج جاف لإسقاط مزيج العدس في المقلاة الساخنة.
8. شكّلها على شكل أقراص مسطحة واطهها حتى تصبح متماسكة وتتحمّر من الجانبين - حوالي 4 دقائق لكل جانب.

الأدوات:

- لوح تقطيع
- مبشرة
- مصفاة
- مقلاة صلصات متوسطة الحجم
- مقلاة

أدوات الطهي:

- سكين
- أكواب مدرّجة وملعق للمعايرة

المكونات

- كوب من العدس غير المطهي
- كوبان من الماء
- بصلة صغيرة مقطّعة
- ثلاثة أرباع كوب من الجزر المبشور
- كوبان من فئات الخبز بيضة مخفوقة
- فص ثوم أو ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
- نصف ملعقة صغيرة من الأوريغانو المجفف
- نصف ملعقة صغيرة من الملح (اختياري)
- بخاخ مانع للالتصاق

معلومات تغذوية:

- السرعات الحرارية 200
- إجمالي الدهون 2.5 جم
- الصوديوم 220 ملجم
- إجمالي الكربوهيدرات 35 جم
- البروتين 11 جرام