Pomidorowo- fasolowe burgery z czarnym sezamem

healthy-dreams

Polecane na: **danie główne, przystawki i przekąski**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- fasola czarna - 6 łyżka
- fasola adzuki - 8 łyżka
- pomidor - 1 szt.
- czarny sezam - 2 łyżka
- przyprawy: curry, majeranek, chilli, czerwona papryka słodka - 1 do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: fasolę gotujemy w osobnych garnkach do miękkości (dzień wcześniej trzeba je namoczyć)

KROK 2: pomidora obieramy, kroimy w kostkę, po czym wraz z przyprawami i ugotowaną fasolą blendujemy
do zblendowanych składników dodajemy sezam, całość mieszamy

KROK 3: masę przekładamy na papier do pieczenia (łyżka na jeden placek)
pieczemy w temp 200 stopni przez 30 min