

# Burgery z łososia, batatów i kaszy jaglanej

**Składniki:**

|                                 |       |                  |                |       |        |
|---------------------------------|-------|------------------|----------------|-------|--------|
| BATATY POKROJONY W KOSTKĘ       | 150 G | PAPRYCZKA CHILI  | 10-15 G        | IMBIR | 10 G   |
| ŁOSOŚ ŚWIEŻY POKROJONY W KOSTKĘ | 300 G | OLEJ             | 40 G / 4 ŁYŻKI | JAJKO | 1 SZT. |
| KASZA JAGLANA UGOTOWANA LUB     |       | NATKA PIETRUSZKI | 4              | SÓL   | 2-3 G  |
| PŁATKI JAGLANE                  | 130 G | SZCZYPIOREK      | 40 G           |       |        |



NISKI IG\*

|              |          |
|--------------|----------|
| 100 g :      | 153 kcal |
| Tłuszcze:    | 8,6 g    |
| Białka :     | 10 g     |
| Węglowodany: | 10 g     |
| Błonnik :    | 1 g      |

|   | Składniki                                                  | Masa                            | Czynność                | Ustawienie podgrzewania | Prędkość                         | Czas           | Otwór w pokrywie |
|---|------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------------------|----------------|------------------|
| 1 | Olej                                                       | 40 g                            | Dodać Zmikso-<br>wać    | 110°C                   | 600 obr./min                     | 1 min          | Otwarty          |
| 2 | Imbir<br>Papryczka<br>chilli                               | 10 g<br>10-15 g                 | Miksowanie<br>Podsmażać | 110°C                   | 2000 obr./min.<br>-200 obr./min. | 30 s<br>1 min. | Otwarty          |
| 3 | Łosoś świeży<br>Batat                                      | 300 g<br>150 g                  | Dodać<br>Podsmażanie    | 110°C                   | 200 obr./min<br>R-Mix            | 2 min.         | Otwarty          |
| 4 | Wyjąć produk-<br>ty do miski                               |                                 |                         | -                       |                                  |                |                  |
| 5 | Kasza jagla-<br>na lub płatki<br>jaglane                   | 130 g                           | Miksowanie              | -                       | 2000 obr./min.                   | 1 min.         | Zamknięty        |
| 6 | Dodać łoso-<br>sia, bataty i<br>pozostałe w/w<br>składniki |                                 | Miksowanie              | -                       | 01010 obr./min                   | 1 min.         | Otwarty          |
| 7 | Jajko<br>Szczypior<br>Sól<br>Natka pie-<br>truszki         | 1 szt.<br>40 g<br>2-3 g<br>40 g | Miksowanie              | -                       | -200 obr./min<br>R-Mix           | 30 s           | Otwarty          |

Masę formować w kotlety, piec w temp. 180 °C przez 25-30 min.

**Ciekawostka :**

**Bataty** choć zwane słodkimi ziemniakami znacznie się od nich różnią, należą do rodziny powojowatych natomiast ziemniaki do psiankowatych (roślin tych powinni unikać osoby chorujące na Hasimoto). Ponieważ bataty pomimo słodkiego smaku, mają o wiele niższy indeks glikemiczny od ziemniaków polecane są w diecie niskoglikemicznej ( w głównej mierze polecanej diabetykom). Jednak to nie jedyna zaleta tych warzyw, zawierają niemal dwukrotnie więcej przeciwutleniaczy oraz pieką się i gotują dwa razy krócej niż nasze rodzime ziemniaki.

**Kasza jaglana** –królowa kasz. Otrzymuje się ją z nasion prosa. Ma mało skrobi, za to dużo łatwo przyswajalnego białka. Wyróżnia się najwyższą zawartością witamin z grupy B: B1,B2 i B6 oraz żelaza i miedzi. Jest lekkostrawna i nie uczula, bo nie zawiera glutenu. Dlatego warto ją polecić osobom chorującym na celiakię stosującym dietę bezglutenową, a także cierpiącym na niedokrwistość. Ma właściwości antywirusowe, zmniejsza stan zapalny błon śluzowych (wysusza nadmiar wydzieliny), jest zatem dobrym domowym lekarstwem na katar.

