Рецепт

ЧЕЧЕВИЦА-БУРГЕР

НЕОБХОДИМОЕ ОБОРУДОВАНИЕ большая сковородка, миска среднего размера, дуршлаг нож, разделочная доска, маленькая кастрюля, ложка

ПОРЦИИ 3-4 ПРЕДПОЛАГАЕМАЯ ЦЕНА $6.50 ЦЕНА ЗА 1 ПОРЦИЮ $2.15

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Вода или бульон - 2 стакана
- Красная чечевица, промытая - 1 стакан
- Растительное масло - 1 ст. ложка
- Замороженные нарезанные морковь, лук и сельдерей (1 пакет) О:
  - Средний лук - 1 шт. среднего размера, нарезанный
  - Морковь - 2 шт. среднего размера, нарезанные
  - Сельдерей - 2 стебля, нарезанные
- Чеснок, разрезанный - 2-3 зуба О чесночный порошок - 1 ст. ложка
- Тмин - 1 ч. ложка (необязательный)
- Горчичное семя, молотое - 1 ч. ложка О горчица, 1/2 ст. ложка
- Орегано, сушенный - 1/2 ч. ложка (необязательный)
- Соус "Вустершир" О соевый соус - 2 ст. ложка
- 15 оз банка нарезанных помидоров - 1 шт.
- Соль и перец - на вкус
- Булочки - 4 шт.

Возможные дополнения (необязательные):

- Сыр и горчица
- Горчица и нарезанный лук

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Добавляем воду (или бульон) в маленькую кастрюлю и доведем до кипения на высоком огне. Когда уже кипит, добавляем чечевицу и снижаем огонь. Закипаем на среднем-низким огне.
2. Готовим непокрыто, время от времени помешивая, на 7-10 мин или до того, как чечевица становится нежней. Хотим, чтобы она была готова, но не слишком мягкая. Сливаем в дуршлаг.
3. В большей сковородке, подогреем масло на среднем огне. Добавляем сельдерей, лук, морковь, чеснок и щепотку соли. Жарим на 3-5 мин.
4. Добавляем в сковородку чечевицу, тмин, горчицу, орегано, соус Вустершир (или соевый) и щепотку перца. Помешиваем на 2 мин.
5. Добавляем нарезанные помидоры и кипятим на 15 мин.
6. Подаваем на булочки. Добавляем возможные дополнения, если пользуем. Наслаждаемся!

Maryland University of Integrative Health

7750 Montpelier Rd.
Laurel, MD 20723
410-888-9048 I outreach@muih.edu
www.muih.edu

Рецепт

ЧЕЧЕВИЦА-БУРГЕР

ПИТАНИЕ

Lentil Sloppy Joe

Nutrition Facts

Serving Size	1 Serving
Amount Per Serving	
Calories	**294.8**
	% Daily Value*
Total Fat	17.2 g 22 %
Saturated Fat	1.6 g 8 %
Trans Fat	0 g
Cholesterol	0 mg 0 %
Sodium	291.8 mg 13 %
Total Carbohydrate	29.5 g 11 %
Dietary Fiber	3.9 g 14 %
Total Sugars	6.1 g
Added Sugars	2.2 g 4 %
Protein	8 g
Vitamin D	0 mcg 0 %
Calcium	80.7 mg 6 %
Iron	3.2 mg 18 %
Potassium	339.5 mg 7 %

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

ПОЛЬЗА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Орегано имеет оздоровительные растительные химикаты (фитохимикаты) которые поддерживает здоровье кишечника антиоксидантами и антимикробными характеристиками. Таким образом со временем оно улучшает здоровье желудочно-кишечного тракта.







ПОЛЬЗА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Чечевица - сырая, проросшая, и приготовленная чечевица является богатым источником белка, незаменимой аминокислоты и заменимой аминокислоты, помогающие с профилактикой болезней кишечники и анемии от дефицита железа. Она является хорошим источником пребиотиков и она обеспечивает минералы (медь, марганец, магний) в достаточном количестве для детей и беременных женщин.

Recipe provided by LA Dixon

Maryland University of Integrative Health

7750 Montpelier Rd.
Laurel, MD 20723
410-888-9048 I outreach@muih.edu
www.muih.edu