

برگر حبوبات

مواد لازم :

لوبیا قرمز پخته شده (۱۲ ساعت خیس بخوره) ۳ لیوان

جعفری تازه ۱ پیمانه

پیاز درشت ۱ عدد

سیر ۳ حبه

پودر نان یا ارد سوخاری یا جوی دو سر پرک ریز ۱ پیمانه

پنیر خامه ای

نمک و فلفل

*میتونین مایونز ، کچاپ ، خردل و یا هر سس دیگه ای جایگزین پنیر خامه ای کنید

*دقت کنین مواد اولیه رو تا جایی باهم ترکیب کنین که بافتش شبیه به گوشت چرخ کرده راحت فرم بگیره .