

Black Bean Burgers

Servings: 4

Diet: Vegetarian

Ingredients

- 1 (15 ounce) can black beans, no salt added, drained and rinsed
- ½ cup canned corn, no salt added, drained
- ½ cup onion, finely chopped
- 1 large egg
- ½ cup breadcrumbs
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon black pepper
- 1 tablespoon oil
- Optional: 1 teaspoon cumin, garlic powder, chili powder

Instructions

STEP 1: Place the black beans in a large bowl and mash using a fork. Add the corn, onion, egg, breadcrumbs, salt, black pepper and optional spices and mix.

STEP 2: Divide the mixture into 4 equal portions, using your hands to form patties.

STEP 3: Heat a pan over medium heat and add the oil. Place patties in pan and cook until the patties are browned and cooked through, about 5 minutes per side.

STEP 4: Serve warm on a whole wheat bun or lettuce wrap with your favorite toppings.



- **Ingredient Swap:** Any beans will work! Try red, pinto or kidney beans.
- **Shopping Tip:** Choose low salt/no salt added canned foods. If not available, draining and rinsing can reduce the salt content up to 40%!
- **Did you know?** Beans are a good source of plant protein and fiber.



Per Serving: 210 Calories | 32g Carbs | 4g Sugar | 6g Fiber | 6g Fat (1g Sat Fat) | 9g Protein | 420mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

የጥቁር ባቄላ በርገር

የገበታው መጠን:- ለ 4 ሰው የሚበቃ

አመጋገብ:- አትክልት ብቻ ተመጋቢ

ግብዓቶች

- 1 (ባለ 15 አውንስ) የታሽገ የጣሳ/የቆርቆሮ ጥቁር ባቄላ፣ ምንም ጨው ያልተጨመረበት፣ ፈሳሹ ተወግዶ የታጠበ
- ½ የታሽገ በቆሎ፣ ምንም ጨው ያልተጨመረበት፣ ፈሳሹ የተወገደ
- ½ ኩባያ ሽንኩርት፣ በደቃቁ የተከተፈ
- 1 ትልቅ እንቁላል
- ½ ኩባያ የዳቦ ፍርፋሪ
- ½ የሻይ ማንኪያ ጨው
- ½ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
- 1 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- አማራጮች:- 1 የሻይ ማንኪያ ከሙን፣ የነጭ ሽንኩርት ዱቄት፣ በርበሬ/ሚጥሚጣ ዱቄት

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- ጥቁር ባቄላውን በትልቅ ጎድጓዳ ሳህን ውስጥ ጨምረው በሹካ ይዳምጡት። በቆሎ፣ ሽንኩርት፣ እንቁላል፣ የዳቦ ፍርፋሪ፣ ጨው፣ ቁንዶ በርበሬ እና እንደ አማራጭ ቅመማ ቅመሞችን ይጨምሩ እና ይደባልቁት።

ደረጃ 2:- ድብልቁን ለ 4 እኩል ክፍሎች ይከፋፍሉት፣ እጆችዎን በመጠቀም ፓቲዎችን ይስሩ።

ደረጃ 3:- መጥበሻ በመካከለኛ ሙቀት ላይ በመጣድ ዘይት ይጨምሩ። ፓትቹን በመጥበሻው ላይ ያስቀምጡ እና ቡናማ ቀለም ዘስኪይዙ ድረስ እና እስኪበስሉ ድረስ በእያንዳንዱ ጎን ለ 5 ደቂቃዎች ያህል ያብስሉት።

ደረጃ 4:- በስንዴ ዳቦ ወይም በሰላጣ መጠቅለያ ከተፈላጊው ስጎ ጋር በገበታ ላይ እንደምቀ ያቅርቡት።



- **ሊቀያየር የሚችል ግብዓት:-** ማንኛውም የባቄላ ዝርያ ይሆናል! ቀይ፣ ፒንቶ ወይም ቦሎቄ ይሞክሩ።
- **ለሽመታ ጠቃሚ ምክር:-** ዝቅተኛ ጨው ያላቸው/ምንም ጨው ያልተጨመረባቸው የታሽገ ምግቦችን ይምረጡ። የማይገኝ ከሆነ፣ ፈሳሹን ክፍል ማፍሰስ እና ማጠብ የጨው መጠን እስከ 40% እንዲቀንስ ሊያደርግ ይችላል!
- **ይህን ያውቁ ነበር?** ባቄላ የእጃዎች ፕሮቲን እና ፋይበር ጥሩ ምንጮች ናቸው።



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ:- 210 ካሎሪ | 32g ካርቦች | 4g ስኳር | 6g አሰር | 6g ስብ (1g ሳቼሬትድ ስብ) | 9g ፕሮቲን | 420mg ሶዲየም
ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ።