

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

د تورې لوبيا برگر

خو ځله دې وړاندې شي: 4

غذا: گياه خوړونکي



- **د اجزاوو تعويض:** ډول لوبيا کار کوي! سره، پنتو يا د پښتورگو په څېر لوبيا وازموي.
- **د پېرود په تړاو لارښوونه:** کمه مالګه\مالګه نه لرونکي په قوطيو کې اچول شي خواره انتخاب کړئ. که نشته وي، وچول او نښتېځل تر 40% پورې مالګين شيان را کموي.
- **ايا تاسو پوهېدئ؟** لوبيا د نباتي پروټينو او فايبر غوره سرچينه ده.



ترکيب يعنې اجزاوې

- 1 (15 اونسه) قوطی توره لوبيا، چې مالګه ونه لري، اوبه يې وچې شوې او نښتېځل شوې وي
- 1/2 قوطي جوار، چې مالګه ونه لري او وچ شوي وي
- 1/2 پيالې پياز، ښه ټوټه شوی
- 1 لويه هګۍ
- 1/2 پيالې میده وچه ډوډۍ
- 1/2 د چای کاشوګه مالګه
- 1/2 د چای کاشوګه تور مرچ
- 1 د ډوډۍ خوړلو کاشوګې غوړي
- اختياري: 1 د زېرو يوه کاشوګه، د هوږې پوډر، د مرچ پوډر

لارښوونې

- ګام 1:** تور لوبيا په يوه لويه کاسه کې واچوئ او کاشوګېنچې په کارولو سره يې میده کړئ. جوار، پياز، هګۍ، د ډوډۍ ټوټې، مالګه، تور مرچ او اختياري مصالحې پکې اضافه او مخلوط يې کړئ.
- ګام 2:** مخلوط په 4 مساوي برخو وویشئ، د خپلو لاسونو په کارولو سره سمبوسه جوړ کړئ.
- ګام 3:** يوه کړايي په منځنۍ تودوخه گرمه او غوړ پکې اضافه کړئ. سمبوسه په کړايي کې واچوئ او تر هغه وخته پورې پاخه کړئ چې سمبوسه قهوهيي شي او پاخه شي، شاوخوا 5 دقيقې په هر اړخ کې.
- ګام 4:** د خپلې خونې وړ پر سر اچول کېدونکو شيانو سره د غنمو په يوه ډوډۍ يا د ليتوس راپ کې يې گرم وخورئ.