



VEGETAR BURGER MED HJEMMELAGET POMMES FRITES

6B, HAFRSFJORD SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

| | |
|---------|------------------|
| 80 g | kidneybønner |
| 500 g | poteter (norske) |
| 0.5 stk | egg |
| 0.5 stk | salat |
| 0.5 stk | lök |
| 2 ss | olje |
| 250 g | hvetemel |
| 50 g | agurk |
| 80 g | pastinakk |
| 1 ts | pepper |
| 100 g | grovtt mel |
| 80 g | gulrot |
| 0.5 g | salt |
| 12.5 g | gjær |
| 80 g | poteter |
| 60 g | havregryn |
| 2.5 dl | vann |
| 0.5 dl | sesamfrø |
| 2 stk | tomat |

SLIK GJØR DU:

| Burgeren:

1. Skjær potetene, gulrøttene, pastinakker og lök og riv alt oppi en skål med den grove siden av et rivjern.
2. Hell kidneybønnene i en sil og vask de.
3. Hell bønnene over på en tallerken og mos de med en gaffel.
4. Bland bønnene mosen og havregrynen sammen i skålen og smak til med salt og pepper. Bland bønnemos og grønnsak mosen.
5. Varm opp en panne og hell halve oljen oppi.
6. Form fire burgere og legg dem i panna på middels varme i ca 6 minutter på hver side, hell olje under burgeren sånn at de ikke brenner seg.
7. Varm opp burgerbrødene og server maten.

Servering: Server burgeren med ketchup og alle grønnsakene.

Burgerbrød:

1. Ha alt det tørre i en bakebolle og rør litt rundt slik at det blander seg.
2. Ha i olje og lunken vann. Elt deigen godt for hånd. La deigen hvile under plast og et klede i cirka 40 minutter.
3. Ha deigen på et melet bakebord. Del deigen i ca. like store emner og form dem

til runde boller
(ca. 100 g).

4. Sett hamburgerbrødene på en stekeplate med bakepapir og dekk med plast og et klede. Brødene etterheves i 20 minutter, til omtrent dobbel størrelse.

5. Pensle brødene med litt egg.

6. Stek hamburgerbrødene midt i ovnen på 200 °C i 10-12 minutter. Avkjøl et par minutter og dekk med plast. La dem så avkjøle seg helt før servering.

Salat:

1. Skyll agurk og tomater og skjær dem i skiver.

2. Skyll salaten og slyng den fri for vand.

Pommes frites

1. Skjær potetene i strimler (det er ikke nødvendig å skrelle dem)

2. Legg strimlene på en bakepapirkledd bakeplate.

3. Hell over olje, salt og eventuelle andre krydder

4. Stekes i ca.45 min til 1 time.

Server burgeren med hamburgerbrød, salat, tomat, agurk og pommes frites.