



DIGG VEGETARBURGER

6, FOLLESE SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

- 2 bokse Kikerte
- 2 ss Bladpersille eller andre urter
- 1 ss Olje
- 2 fedd Hvitløk
- 0.25 ts salt
- 1 stk Chili, mild
- 2 stk Gulrøtter
- 4 stk hamburgerbrød
- 4 stk salatblader
- 1 stk tomat
- 0.3 stk agurk

DRESSING

- 1 dl Gresk yoghurt
- 1 ss Basilikum
- 0.5 stk Chili
- 1 ss Bladpersille
- 0.25 ts pepper

SLIK GJØR DU:

- 1** Sett stekeovnen på 150 grader.
- 2** Rasp gulrøttene og ha de i en bolle. Tilsett kikertene og chilien, og mos det sammen med en stavmikser. Tilsett 1 ss olje, 2 ss bladpersille og 1 fedd hvitløk til det blir en jevn mos. Smak til med salt og eventuelt pepper.
- 3** Finhakk bladpersillen og basilikumen. Bland dette inn i de andre ingrediensene i dressing. Tilsett litt chili om gangen, og smak til etter hvert, til dere er fornøyd.
- 4** Stek hamburgerbrød midt i ovnen i ca 5 minutter.
- 5** Kutt opp salat, agurk og tomat i skiver.
- 6** Del burgerdeigen i fire, og press hver del sammen til et rundt emne. Stek burgerne i litt olje på middels høy varme, i ca 3 minutter på hver side.
- 7** Del hamburgerbrødene i to, legg i vegetarburgeren og ta på dressing, salat, agurk og tomat.

Serveres med ekstra salat og dressing på siden.