



## KIDNEYSMASH

6A, ØSTLI SKOLE

### INGREDIENSER:

Beregnet til 5 porsjoner

0.5 dl	Havregryn
2 stk	Hvitløk (fedd)
0.5 stk	Rødløk
1 stk	Ferdig aioli
0.5 ts	Pepper
0.5 dl	sukker
4 stk	Søtpotet
5 stk	Hamburgerbrød (brioche)
0.5 ts	Salt
114 g	Siktet hvetemel
6 stk	Egg
0.5 dl	Solsikkeolje
1 ts	Hvitløkspulver
3 stk	Tomater
5 stk	Gulrøtter
0.5 stk	Sitron
6 ss	potetmel
240 g	Kidneybønner (en boks)
5 skive	Ost
1 stk	Hjertesalat

### SLIK GJØR DU:

- 1** Burgeren:  
Først raspet vi gulrøtter, så skylte vi en pakke kidney bønner, vi puttet de så i en stor bolle og moste gulrøttene og bønnene med en potetstapper. Vi raspet også  $\frac{3}{4}$  av en søtpotet og puttet oppi. Deretter putter vi oppi ett egg og blander. Vi putter oppi litt salt litt pepper og litt hvitløkspulver og 2 hakkede hvitløks fedd. Bland. Så former du de til små klumper/ baller, så putter du smør i en stekepanne og steker burgerne, hvis du ønsker putt på litt ost.
- 2** Søtpotet fries:  
Først kutter du 3 søtpoteter i pene strimler, putt de så i en stor bolle med vann og la de sitte i en time. Så setter du ovnen på 220 c. Så heller du ut vannet i bollen og putter oppi  $\frac{1}{2}$  dl med solsikke olje, så putter du oppi en melblanding med 114 g mel  $\frac{1}{2}$  dl sukker og litt hvitløkspulver. Bland alt sammen og putt på et steke brett. Vi måtte bruke tre brett. Putt brettene i ovnen og stek 15 min før du snur de og stek 15 min til, sjekk hele tiden. Dryss litt salt og ferdig.
- 3** Pynt:  
Velg litt selv hva du vil ha på. vi puttet på tomat, hjertesalat, aioli, og stekt egg.