



VENNEBURGER

6, VEN OPPVEKSTSENTER

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

- 1 ss Olivenoljen til steking
- 1 boks Go green bønnemix
- 3 dl Sammalt grovt hvetemel
- 2 stk Hjemmeplukket egg
- 1 ts Pepper
- 1 boks Go green røde linser
- 3.5 dl Hvetemel
- 1 stk Økologisk gulrot
- 2 ts Salt
- 1 stk Pose tørrgjær
- 3 stk Hvitløkfedd
- 1 dl Hakket persille
- 1 bunt Crispy salat
- 2 stk Rødløk
- 3 dl Vann
- 1 ts Chilipulver
- 2 stk Tomat
- 1 boks Go green kikerter
- 3 dl Olivenolje
- 1.5 dl Små havregryn

SLIK GJØR DU:

- 1** Start med å lage grove hamburgerbrød. Hell 3 dl lunket vann over 1 pose tørrgjær i en bakebolle.
- 2** Tilsett resten av ingrediensene: 1 ts salt, 3.5 dl hvetemel, 3 dl sammalt grovt hvetemel og 3 dl olivenolje.
- 3** Kna eller elt deigen i en kjøkkenmaskin i 5-10 minutter. Dekk til bollen og la deigen heve i 30 min.
- 4** Kna deigen godt sammen på kjøkkenbenken. Del den i 4 store like emner og trill ut til fine boller. Legg bollene over på et stekebrett med bakepapir.
- 5** Ta litt olje i hendene og trykk bollene litt flate. Dekk til med kjøkkenhåndkle og la hamburgerbrødene etterheve i 30 min.
- 6** Pensle brødene med vann og dryss over litt havregryn til pynt. Stek brødene midt i ovnen ved 215 grader i ca. 10-12 minutter på over og undervarme.
- 7** Start på hamburgeren. Hell av laken på linsene, bønnene og kikertene, skyll dem godt i vann og la vannet renne godt av. Hell alt utover et kjøkkenhåndkle, og klapp det tørt.
- 8** Kjør linsene, bønnene og kikertene i en kjøkkenmaskin sammen. Tilsett 1.5 stk finhakket rødløk og 3 stk hvitløkfedd, 2 egg, 1.5 dl havregryn, 1 dl hakket persille, 1 ts chilipulver, 1 ts salt og 1 ts pepper. Kjør kjøkkenmaskinen til alt er godt blandet. Tilsett 1 stk revet gulrot og kjør kjøkkenmaskinen litt til.
- 9** Form farsen til fire like store og fine burgere. Varm en stekepanne med olje og stek burgerne gylne og sprø på begge sider.
- 10** Skjær 1/2 rødløk i skiver og kutt 2 tomater i skiver. Skyll crispy salaten. Del hamburgerbrødet, legg to store blader med crispy salat nederst, legg på 1 ferdig stekt burger, topp med noen skiver rødløk og tomat før du legger på siste

del av brødet.