



VEGETAR BURGER MED HJEMMELAGET POMMES FRITES

6B, HAFRSFJORD SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

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

SLIK GJØR DU:

I Burgeren:

1. Skjær potetene, gulrøttene, pastinakker og løk 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 havregryn 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.