



## AROMASOPP VEGGISBURGER

6B, HEISTADSKOLENE

### INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

0.5 Stk	Løk
1 Dl	Griljermel
16 Stk	Cherrytomater
250 G	Aromasopp
3 Stk	Egg
4 Stk	Grove hamburgerbrød
1 Dl	Idun Hamburgerdressing
2 Stk	Hvitløksbåter
2 Bokse	Økologiske svarte bønner
1 Dl	Idun Ketchup
0.5 Stk	Brokkoli
3 Ss	Olivenolje til steking
50 G	Suragurk
2 Ss	Olivenolje
1 Dl	Vellagret ost
1 Stk	Hjertesalat

### SLIK GJØR DU:

- 1** Finhakk aromasopp og løk og stek det i en varm stekepanne med olje til det blir mykt og blankt. Hell det over i arbeidsbolle og avkjøl
- 2** Mos bønnene grovt med en gaffel. Ha alt i en bolle og tilsett resten av ingrediensene unntatt olje. Bland alt godt sammen og smak til med salt og pepper. Sett tilside og la blandingen hvile/svelle i 15 minutter.
- 3** Fukt hendene, form fire burgere og legg dem på bakepapir til alle er laget. Stek burgerne i en varm stekepanne i olje i 3-5 minutter på hver side til de er gylne og sprø på begge sider.
- 4** Del hamburgerbrødene. Legg på salat, burger og skivede tomater før toppene legges på.