



Vegetarburger med kikerter

Oppskrift til 15 burgere

Ingredienser :

- 1 stk blomkål (kokt)
- 1,5 kg kikerter
- Ca 100g rødbeter (finhakket)
- 2-3 egg
- 2 ss sesamfrø
- 3 ss kikertmel
- 4 ss potetmel
- 2 ts spisskumin
- ½ ts ingefær
- ½ ts koriander
- 1 ts hvitløkspulver
- 1 ts salt
- ½ ts pepper

Fremgangsmåte:

Alt moses sammen, f.ex med potetstamper, til en halvveis finmoset masse (det skal ha litt konsistens). Lag burgere av massen og stek i stekepanne med litt olje til de er brune. Serveres med grove burgerbrød og grønnsaker etter smak (f.ex agurk, løk, salat, paprika eller tomat). Kan også bruke litt mager dressing (f.ex thousand island dressing, mager variant med 3% fett).

Burgerne egner seg til å fryses ned.