



Kikärtsburgare med ärtpesto

Antal: recept_2018_09_18_36

Sugen på en smarrig vegansk burgare? Då ska du prova denna kikärtsburgare med en ljuvlig ärtpesto som smakhöjare. Servera med potatis och sallad och du har en mättande lunch eller middag.

Pris: 1 kr

Ärtpesto:

3 dl ärtor
1 avokado
1 msk citronsaft
1 dl cashewnötter
Salt och svartpeppar

Burgare:

1 paket kokta kikärter
2 små tomater
Purjolök
1 normalstor morot
5 tsk potatisstärkelse
1 msk limesaft
Oregano, basilika, svartpeppar, salt

Lägg 1 dl cashewnötter i vatten för att mjukna upp lite.

Koka upp vatten i kastrull för 3 dl ärtor. Låt ärtorna koka färdigt och häll sedan av vattenspadet och ställ ärtorna på svalning.

Kärna ur en mogen avokado och ta ur fruktköttet.

Ta fram matberedaren och lägg i dom svala ärtorna, avokado, cashewnötterna, citronsaft och krydda sedan med önskad mängd svartpeppar och salt.

Kör matberedaren ca. 1,5 minuter och se till att det blir lite fluffigt och bra mixat. Smaka av.

Nu är ärt peston klar, ställ den i kylskåp i väntan på att användas.

Dags att göra burgarna - sätt igång ugnen på 225 grader och ta fram ett paket kikärter (ca. 400 g), 2 plommontomater, purjolök (ca. 4 cm av skaftet) och 1 sköljd morot och placera alla dessa ingredienser i matberedaren. Krydda över med svartpeppar (några varv), lite salt, några skak oregano och basilika. Avsluta med att hälla över 1 msk lime-/citronsaft. Häll ca. 5 tsk potatisstärkelse över, denna ska binda ihop burgarmixen.

Kör matberedaren i minst 1 minut och kolla sedan konsistensen, den ska vara lagom fast så det går att forma burgare av dom.

Känns den lite för lös, häll över lite mer stärkelse och mixa lite mer.

Forma burgarna med händerna och placera dom sedan på plåt med bakplåtspapper. Stek i mitten av ugnen i ca. 30 minuter.

Placera dom färdiga burgarna i ditt favoritbugarbröd, lägg på en ganska stor mängd ärtpesto.

Ät dom med sallad, lök och ugnstek potatis.