VEGETARISK

Smokey Sweet Potato Burger

Kock: **Catrin Egerfors** Tid: **60 min** Portioner: **4**

Mumsig hamburgare gjord på sötpotatis.

Jag har länge gått och suktat efter sötpotatis, det passade därför perfekt till fredagsmyset att göra hamburgare på just sötpotatis!

INGREDIENSER

2 st sötpotatisar
2 st vitlökar
1 burk cannellinibönor
1-2 dl cashewnötter, hackade
1 dl mjöl
1 st linfröägg
2 tsk paprikapulver
1 tsk lökpulver
1 tsk salt
0,5 tsk peppar
0,5 tsk cayennepeppar
0,5 tsk kummin

2-3 tsk olivolja
2 dl naturell yoghurt

Serveringsförslag

1 avokado
4 hamburgerbröd

GÖR SÅ HÄR

1. Börja med att skära av toppen av vitlöken så att själva klyftorna blir synliga och ta bort det mesta av skalen. Lägg på en plåt, ringla över lite olivolja och stoppa in i ugnen (225c) i cirka 30-45 minuter tills de har fått en fin gyllenbrun färg.

2. Nagga (hacka många små hål på) sötpotatisarna med hjälp av en gaffel och stoppa i micron i ca 5 minuter, vänd sedan på dem och värm 5 minuter till. Se till att de är helt mjuka och skär de på mitten och låt svalna. (alternativt kan de tillagas i ugnen, ca 1 timme)

3. Skölj bönorna, häll upp de i en skål och mosa de lätt med en gaffel. Tillsätt sötpotatisen och mosa/blanda med bönorna. Tillsätt alla kryddor, 2 vitlöksklyftor, linfröägg och mjöl. Blanda ordentligt och låt stå i kylskåpet i ca 15 minuter.

4. Medan röran är i kylskåpet kan du mixa yoghurten med de rostade vitlökarna och lite salt och peppar tills du har en krämig vitlökskräm.

5. Häll lite olivolja i en stekpanna och sätt spisen på medelvärme. Ta ut röran och forma 4 stycken hamburgare och vänd dem i de krossade cashewnötterna. Det kommer vara ganska kladdigt, så lägg de försiktigt i stekpannan och vänta i cirka 5 minuter innan du vänder dem, och låt de steka även 5 minuter på denna sida.

6. Rosta bröden och lägg på hamburgarna med den rostade vitlökskrämen och avokado. Servera gärna med lite rotfrukter och het salsa till!