VEGETARISK

Veggoburgare med avokado och tomatsalsa

Kock: **Karin Walker** Tid: **45 min** Portioner: **4-6**

45

Trots att jag älskar kött så känns det riktigt gott i magen med en veggomiddag ibland.

Mera grönt åt folket och bra kött när det väl blir köttmiddagar, visst bestämmer vi så?

INGREDIENSER

2 paket kidneybönor a 380 g
1 liten gul lök
2 vitlöksklyftor
2 tsk mald spiskummin
1 tsk italiensk salladskrydda
1 ägg
0.5 kruka koriander/persilja
0.5 dl potatismjöl
1 tsk sambal oelek
0.5 tsk salt

smör/rapsolja

Avokadosalsa

2 st avokado
250 g körsbärstomater (1 ask)
1 liten röd lök
2 msk citronsaft
2 msk kallpressad rapsolja
0.5 kruka koriander/persilja
salt och nymalen svartpeppar

Vitlökssås

3 dl creme fraiche
2 klyftor vitlök
2 tsk persilladekrydda/örtkrydda

Till servering:

8 st hamburgerbröd/franskbröd/surdegsbröd
smågurkor, cornichoner
pommes/klyftpotatis
senap

GÖR SÅ HÄR

1. Rör ihop vitlökssåsen och ställ den kallt.
2. Hacka lök och vitlök till burgarna fint och fräs i smör/olja på svag värme tillsammans med spiskummin och salladskrydda tills löken är mjuk.
3. Skölj bönorna och låt de rinna av. Lägg bönor, lökfräset, ägg, potatismjöl, sambal, koriander/persilja och salt i en matberedare eller kör med en stavmixer till en smet som inte behöver vara helt slät tycker jag.
4. Gör sedan salsan. Dela avokado och tomater i bitar, blanda med finhackad lök, olja, citron, koriander/persilja och kryddor.
5. Klicka ut smeten i het panna med smör/olja till ca 8 burgare, platta till och stek dem gyllenbruna på båda sidor. Smeten kan verka lite lös men de blir fasta när de stekt en stund.
6. Servera burgarna med alla goda tillbehör och njut bara njut!