VEGETARISK

Siri Barjes vegetariska Guinnessburgare

Kock: **Monika Österheim** Tid: **60 min** Portioner: **4**

I år har grönsaksvågen nått pubmenyn och vi firar St. Patrick's Day med en vegetarisk och bokstavligen härligt grön zucchini- och quinoaburgare med cheddar, guinnessbräserad lök, gräslöksmajonnäs och picklad gurka.

Jag var inbjuden av Guinness och The International Bar förra veckan för att tjuvstarta firandet av Irlands nationaldag och smaka en vegetarisk hamburgare. Här kan du läsa mer.
St. Patrick's Day växer för varje år och våra irländska pubar bjuder in till firande med mat och musik. Traditionellt serveras mustiga kötträtter som Corned Beef och Irish Stew där Guinness är en populär smakförstärkare. Samtidigt växer trenden att välja vegetariska alternativ.
Nu har Siri Barje som är tv-kock och driver matbloggen Olive Hummer, tagit fram ett recept på en vegetarisk Guinnessburgare. Hon berättar:? Hamburgaren är ett kärt inslag på irländska pubmenyer samtidigt som det blir allt trendigare att välja vegetariska alternativ, inte minst för miljöns skull. Jag har tagit fram en vegetarisk burgare där jag tillfört Guinness som ger en god, djup smak och extra karaktär. Burgaren är väldigt grön med inslag av spenat, zucchini, gurka och gräslök - samt smaken av Guinness som gör den extra festlig att servera på St. Patrick's Day.
Carlsberg som nu lanserar Guinness West Indies Porter och Guinness Dublin Porter

förklarar de olika smakerna om man vill testa att laga den guinnessbräserade löken till hamburgaren:
Båda sorterna ger en god, mörk och nästan lite chokladig lök. Vill man ha en mustigare smak ska man välja Guinness West Indies Porter som har en mer komplex och fyllig smak. För de som vill tillföra mer sötma är Guinness Dublin Porter ett bra alternativ med mjukare smak av malt och toner av mörk karamell.
Jag har inte testat att laga rätten efter receptet men jag smakade en miniversion av burgaren under kvällen. Ok, jag smakade två. De var verkligen supergoda.
Men, jag tror att de ska serveras i mindre format, alltså hellre som sliders än stora burgare. Jag gissar att den mjukare konsistensen av grönsaker jämfört med kött, annars blir för mjukt.

60

INGREDIENSER

1 dl quinoa
0.5 grön zucchini
1 brk vita bönor
1 ägg
30 g spenat (1/2 påse)
1 dl ströbröd el mandelmjöl
4 tjocka skivor cheddar
1 stor gul lök
2 msk smör
2 dl guinness, west indies porter el dublin porter
1 nypa socker
2 dl majonnäs
0.5 kruka gräslök
1 vitlöksklyfta
några droppar citronsaft
0.5 gurka

4 msk vitvinsvinäger
salt & peppar
4 valfria hamburgerbröd

GÖR SÅ HÄR

1. Hacka gräslöken och blanda med majonnäsen. Pressa i vitlök och droppa i lite citronsaft. Skiva gurkan tunt och blanda med vinägern. Salta.
2. Koka quinoan efter anvisningar på paketet och låt svalna. Riv zucchinin på den grova delen av ett rivjärn.
3. Häll av bönorna och skölj dem. Mosa dem med en gaffel i en skål. Mixa ihop spenaten och ägget med en stavmixer. Blanda quinoa, bönorna, ägg- och spenatmixen, ströbröd, salt och zucchini i en skål. Salta och peppra. Låt stå.
4. Skiva löken, stek den sedan i smör i fem minuter. Höj därefter värmen och tillsätt Guinness. Låt det koka in i löken, tillsätt socker samt salta och peppra. Låt koka i ungefär 10 minuter.
5. Forma 4 stycken burgare av smeten, de ska vara ganska höga. Stek dem i olja på medelhög värme. Vänd på dem och lägg på osten. Stek tills de har fått fin färg samt att osten har smält lite.
6. Bred majonnäs på botten av brödet. Lägg på färsk spenat, burgaren, den guinnesskokta löken, picklad gurka och lite mer gräslöksmajonnäs.