

#05

SVART BÖNBURGARE MED BABA GANOUSH, GRILLAD SALLADSLÖK OCH ROSTADE PINJENÖTTER

Till 6 burgare:

6 dl kokta svarta bönor
1 dl finhackad gul lök
raps- eller jordnötssolja att steka i
1 tsk milt chilipulver, t.ex. Piment d'Espelette
1 tsk rökt paprikapulver
3 msk bbq-sås
1 dl torrostade valnötter, se s. 149
2 msk finhackad färsk koriander
1 dl kokt svart ris
1 dl pankoströbröd
salt

Till servering:

6 hamburgerbröd
smör till bröden
kolrostad baba ganoush, se s. 124
grillad och ångad salladslök, se s. 149
torrostade pinjenötter
persilja
zest från 1 citron

Gör så här:

1. Skölj bönorna i kallt vatten och låt rinna av i ett durkslag.
2. Hetta upp lite olja i en stekpanna och fräs löken på ganska hög värme tills den har fått färg och är på gränsen till bränd.
3. Sänk värmen, lägg i chili- och paprikapulver och rör om. Rör ner bbq-såsen och ta stekpannan från värmen.
4. Rosta valnötterna enligt beskrivningen på sidan 149.
5. Hacka 1 dl valnötter och lägg dem i en skål tillsammans med bönor, koriander, ris, pankoströbröd och en nypa salt. Blanda ihop ingredienserna med en potatisstomp (bönorna ska bara bli lätt mosade). Tillsätt lökblandningen och rör om så att allt blandas.

6. Ta en handfull smet i taget och forma 6 runda biffar, antingen för hand eller med hjälp av en stansring (se sidan 10). Lägg biffarna på ett fat och täck med plastfolie. Låt stå i kylan i minst 1 timme, gärna längre, så håller de ihop bättre när du steker dem.

7. Värm ugnen till 180 grader.

8. Värm några matskedar olja i en stekpanna. Stek biffarna på medelvärme i några minuter på båda sidor. Lägg över biffarna i en ugnsförm och efterstek dem i ugnen i 5–10 minuter.

9. Smöra bröden på snittytan och stek dem hastigt i en stekpanna eller grilla dem i ugnen.

10. Lägg en biff i botten på varje bröd. Klicka på generöst med baba ganoush, lägg på lite grillad salladslök och topa med rostade pinjenötter, persilja och citronzest.

