

Burgerbøffer af sorte bønner

Opskriften er inspireret af
Pinterest/Cleverly Simple

Ingredienser
1 dåse sorte bønner (eller ca. 240 g. kogte)
1 potte frisk koriander (en god håndfuld)
½-1 frisk, grøn chili
1 stort rødløg
2 spsk. hørfrø
saft af ½ lime el. citron
1 tsk. spidskommen
Ca. 2 dl. kikærtemel
salt, peber
Olivেনolie eller kokosolie til stegning

Fremgangsmåde:

Hvis du bruger tørrede bønner, sættes de i blød 10-12 t. og koges derpå efter anvisningen.

Hørfrøene koges i lidt vand til de har en tyk, geleagtig konsistens. Massen afkøles.

Vandet hældes fra de sorte bønner, der blendes med halvdelen af de friske koriander og et halvt rødløg.

Chili, resten af koriander og rødløget snittes fint med kniv og røres sammen med kogte hørfrø og den blendede masse. Heri blandes kikærtemel til den rette konsistens er opnået.

Dejen hviler ½ t., hvorpå bøfferne steges ved middel varme til de opnår (ikke for) fast konsistens og lækker farve.

Tip:

- Serveres i burgerboller med fx salat, hjemmerørt mayo, syltede rødløg, syltede agurker, tomater, stegt aubergine ... eller lige hvad du har lyst til!
- Tilsæt evt. lidt rødbedesaft og tilsvarende mere kikærtemel. Bidrager til umami-smagen!

Velbekomme!

