

inköpslistan.se

Av: Jessica Söderberg

5 port

Grönsaker, Huvudrätt, Budget, Lättlagat, Vegetariska

BÖNBURGARE

Ingredienser

1,25 tsk chilipeppar
1,25 knippe dill
1,25 st paprika, grön
1,25 st lök, gul
2,5 st potatis
2,5 klyftor vitlök
1,25 burk kidneybönor
1,25 burk kikärtor
1 st skriv din vara här
1,25 msk olja
2,5 dl ströbröd

Gör så här

1.Hacka löken och fräs den i olja.

2.Skär under tiden paprikan i så små bitar du orkar.

3.Ta kastrullen från värmen. Klipp ner dillen.

4.Mosa potatisen och tillsätt den.

5.Mosa bönor och kikärter med gaffel så gott det går och tillsätt dem.

6.Rör i hälften av ströbrödet. Salta och peppra. Rör ihop med händerna.

7.Forma burgare, så stora som du vill ha dem. Vänd burgarna i ströbröd och stek på medelvärme.

8.Servera med exempelvis hamburgerbröd, tomatskivor, smörgåsgurka, senap och ketchup. Och eventuellt majonnäs eller tomatsalsa. Samt gärna också ugnsbakade potatisklyftor.