


inköpslistan.se

*Av: Emelie Pauli*

2 port

Grönsaker, Huvudrätt, Budget, Lättlagat, Vegetariska, Fest

# VEGOBURGARE MED HET TOMATSALSA

## Ingredienser

1 burk kikärtor
1 st ägg
1/2 st lök, gul
1 krm cayennepeppar
1 klyfta vitlök *(pressad)*
1 nypa salt
1 nypa svartpeppar
1 msk rapsolja

### tomatsalsa

200 g tomater, krossade
2 klyftor vitlök
1/2 tsk oregano
2 krm cayennepeppar
1/2 st lök, gul
1 nypa salt
1 nypa svartpeppar

### bröd

2 st hamburgerbröd *(fullkorn)*

## Gör så här

Det blir mer salsa än vad som får plats i bröden som du antingen kan dippa grönsakerna i eller ha som bas i någon annan rätt

Börja med salsan som bara blir godare ju längre den får puttra. Hacka löken för hand eller i en matberedare, hälften till biffarna och hälften till salsan. Stek tillsammans med vitlök och häll sen på tomaterna, krydda och låt puttra tills resten är klart. Häll av vattnet från kikärtorna, skölj dem och kör i matberedaren med kryddorna och löken, har du ingen matberedare går det bra att mixa med mixerstav. Knäck i ägget och blanda om. Sätt på stekpannan och häll i olja. Klicka ut smeten till 4-6 biffar. Smeten är ganska lös så du får forma dem i pannan. Stek på medelhög värme i några minuter på varje sida, vänd dem försiktigt! Rosta gärna bröden och servera med biffarna, tomatsalsa och grönsaksstavar.

Kostnad per portion: ca 12 kr

från skippanudlarna.com