

Linse- og bønneburger med halloumiost og BBQ-plommesaus

total tid **120 min.** 20 min. tilberedningstid 40 min. koketid 60 min. hviletid

Næringsinnhold (per porsjon):
3.245 kJ / 775 kcal

Fett: **22 g** Protein: **35 g**
Karbohydrater: **110 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

Burgerbrød:

140 g hvetemel
5 g tørrgjær
1 ss sukker
1 lite egg
0,5 ts salt
0,6 dl vann
60 dl
20 g smeltet smør

Sesamfrø
1 vispet egg

Linse- og bønneburger:

1 liten løk
1 fedd hvitløk
40 g grønne linser
200 g kidneybønner (hermetiserte)
1 ss tomatpuré
1 ss Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
1 ts paprika
0,5 ts spisskummen
25 g havregryn
1 ss loppefrøskall
1 ss hakket persille
3 ss olivenolje

BBQ-saus:

0,5 dl vann

BBQ-saus:

50 dl water
50 g røkte plommer
1 ts eddik
1 ts brunt sukker

TILBEREDNING

Steg 1

140 g hvetemel - **5 g** tørrgjær - **1 ss** sukker - **1** lite egg - **0,5 ts** salt - **0,6 dl** vann - **20 g** smeltet smør - Sesamfrø - **1** vispet egg

Bland mel, gjær, sukker, egg, salt og vann i en bolle og begynn å elte deigen. Tilsett smøret og elt til deigen er glatt og myk. La stå til heving. Form deigen til 4 boller, pensle med vispet egg og dryss over sesamfrø. La dem heve på et lunt sted. Når bollene har doblet seg i størrelse, bakes de i en forvarmet ovn på 200 °C i ca 15 minutter.

Steg 2

1 liten løk - **1** fedd hvitløk - **40 g** grønne linser - **200 g** kidneybønner (hermetiserte) - **1 ss** tomatpuré - **1 ss** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus - **1 ts** paprika - **0,5 ts** spisskummen - **25 g** havregryn - **1 ss** loppefrøskall - **1 ss** hakket persille

Kok linsene i 1 kopp vann. Skjær løken i terninger og finhakk hvitløken. Bland avsilte linser, bønner, tomatpuré, Kikkoman Soyasaus, krydder, havregryn og loppefrøskall i en bolle. Rør om til en litt grov blanding. Tilsett hakket persille og rør om igjen.

Steg 3

3 ss olivenolje

Lag burgerkaker av farsen. Legg dem på et stekebrett dekket med bakepapir, ringle over olivenolje og stek ved 180 °C i ca. 20 minutter.

Steg 4

0,5 dl vann - **50 g** røkte plommer - **1 ts** eddik - **1 ts** brunt sukker - **1 ss** Kikkoman Naturlig Brygget

1 ss Kikkoman Naturlig
 Brygget Soyasaus
0,5 ts sennep
0,5 ts kanel
0,25 ts chilipulver
50 g ketchup
15 dl brandy
Dessuten:
100 g halloumiost
0,5 tomat
1 håndfull ruccola

Soyasaus - **0,5 ts** sennep - **0,5 ts** kanel - **0,25 ts** chilipulver - **50 g** ketchup - **15 dl** brandy
Dekk de røkte plommene med vann og la dem småkoke på svak varme i ca. 15 minutter til de er myke. Tilsett resten av ingrediensene og gi et nytt oppkok. Mos til en jevn saus, og tilsett mer vann om nødvendig.

Steg 5

100 g halloumiost - **0,5** tomat - **1 håndfull** ruccola
Skjær halloumiosten i 1 cm tykke skiver og grill dem. Skjær burgerbrødene i to og smør BBQ-saus på undersiden. Legg burger, halloumiost, tomat og ruccola på den nederste delen. Legg på den øverste delen av burgerbrødet og server umiddelbart.