

# FEEL GOOD BURGER

ANTALL PORSJONER: CA. 50



## INGREDIENSER

Grønne linser, tørre  
Løk, hakket  
Hvitløk, finhakket  
Sjampinjong, finhakket  
Gulrot, grovt revet  
Purre, tynne ringer  
Hvetemel, gjerne grovt  
Salt  
Spisskummen, malt  
Karri

## MENGDE

1,2 kg  
0,6 kg  
45 g  
0,6 kg  
0,6 kg  
0,5 kg  
50 g  
30 g  
15 g  
30 g

## FREM GANGSMÅTE

1. Bløtlegg linsene over natten.
2. Skyll linsene godt og mos sammen med løk og hvitløk i en foodprocessor eller med stavmikser. Bland deretter inn sopp, gulrot og purre.
3. Tilsett mel til det blir en fastere deig og smak til med salt, spisskummen og karri.
4. Form 1 - 2 cm tykke burgere og stek dem i olje til de er gjennomstekte og har en brun stekeskorpe.
5. Server som hamburgere i brød, i wraps eller med grønnsaker, potet og saus.