

ALLT OM mat

Mexikanska svartbönburgare med lime och koriander

Smakrika burgare som är ett självklart vegetariskt alternativ.



DAVID LOFTUS

Mexikanska svartbönburgare med lime och koriander

Tillagning: 30 min + 1 timme i kylan

1. Spola av bönorna med kallt vatten och låt dem rinna av. Mixa havregryn och jordnötter i en matberedare tills det är grovhackat.
2. Skala och riv löken. Kärna ur och hacka chilin. Lägg lök och chili i matberedaren och tillsätt 1/2 burk bönor, salt, mald koriander, spiskummin, korianderblad, limeskal och 1 msk olja. Mixa ihop till en smet. Tillsätt resten av bönorna och mixa 2–3 gånger med pulsknappen så att bönorna bara blir grovmixade.
3. Strö ut mjöl och paprikapulver på en skärbräda. Forma smeten till sex biffar och vänd dem i mjölet på skärbrädan. Låt biffarna vila i kylan ca 1 timme.
4. **Tomatsalsa:** Grovhacka tomaterna. Kärna ur och finhacka chilin. Skala och finhacka löken. Hacka koriandern. Blanda tomater, chili, lök och koriander. Krydda med limesaft, socker och salt.
5. Klyv bröden och grilla dem ca 2 min på varje sida, så att de får fin färg. Pensla burgarna med 2 msk olja. Grilla dem 4–5 min på varje sida. Lägg burgarna i bröden och toppa med tomatsalsa, avokado och rucola. Servera med limeklyftor.

Provkökets kommentar: Jordnötterna kan bytas ut mot andra nötter eller sötmandel. Vill man ha mer sås är det gott att servera en yoghurtdressing till.

RECEPT FRÅN ALLT OM MAT

Anna Gidgård

BURKAR SVARTA BÖNOR (Å 400 G), GRÖN CHILI, SPANSK PEPPAR, GUL LÖK, HAVREGRYN, KRUKA KORIANDER, KUVERTBRÖD ELLER 12 SKIVOR CIABATTA, LIME, RIVET SKAL, LIMEKLYFTOR, MALD KORIANDER, MALD SPISKUMMIN, OLIVOLJA, PRESSAD LIME, RÖD CHILI, SPANSK PEPPAR, RÖDLÖK, RÖKT PAPRIKAPULVER, RUCCOLA, SALT, SALTA JORDNÖTTER, SKIVAD AVOKADO, STRÖSOCKER, TOMATER, VETEMJÖL, ÄRTOR OCH BÖNOR, FREDAGSMAT, GRILLA, HUVUDRÄTTER - VARMRÄTTER, MEXIKANSKT, FEST, HELGMAT, VARDAG, VEGETARISKT

Ingredienser

6 pers

Mexikanska svartbönburgare med lime och koriander

- 3/4 salt
- 1 msk + 2 msk olivolja
- 1/2 dl vetemjöl
- 1 rödlök
- 1/2 tsk mald spiskummin
- 1/2 kruka koriander
- 1/2 tsk mald koriander
- 2 dl havregryn
- 2 msk salta jordnötter
- 1 röd chili, spansk peppar
- 1 tsk rökt paprikapulver
- 1 lime, rivet skal
- 2 burkar svarta bönor (à 400 g)
- 6 kuvertbröd eller 12 skivor ciabatta

Tillbehör

- ruccola
- limeklyftor
- skivad avokado

Tomatsalsa

- 1/2 tsk salt
- 1 tsk strösocker
- 4 tomat
- 1/2 gul lök
- 1 kruka koriander
- 2 msk pressad lime
- 1 grön chili, spansk peppar