

Soyaburgere

(12 stk, nok til 2-3 personer)

Et sunt, saftig og velsmakende vegetarisk alternativ istedenfor de vanlige, ferdigkjøpte hamburgerne av oppblandet kjøtt:

100 g
soyabønner

125 g
mandler

1 hakket løk

1 stor finrevet gulrot

4 ss glutenfrie havregryn*

4 ss
kikertemel **

2 egg

noen dråper
sitronsaft

1 ts malt spisskummen (på engelsk: cumin)

1 ts malt koriander

1 ts

havsalt

3 ss

sesamfrø

Kokosolje eller olivenolje til steking

Dette er en oppskrift som krever litt planlegging og en del lenger tid enn du vanligvis har når du lager middag ? imidlertid er den vel verdt å bruke tiden på, for disse burgerne smaker virkelig kjempegodt. Du kan gjerne doble porsjonen ? så har du noen soyaburgere du kan ta med deg i matpakken dagen etterpå.

Soyabønnene må ligge i kaldt vann natten over. Neste dag: Skyll dem godt og la dem renne av litt. Ha bønnene i en stor, tykkbunnet kjele, dekk dem med vann og kok opp. Skru ned varmen og la dem småkoke i ca. 2,5 ? 3 timer. (Gjør gjerne noe hyggelig sammen med familien imens.) Skyll bønnene igjen og la dem renne av.

Legg soyabønner, mandler og hakket løk i en kjøkkenmaskin (eller bruk en stavmikser), og mal det til det er en grov masse. Ha dette over i en bolle, tilsett finrevet gulrot, havregryn, kikertemel, egg, sitronsaft, spisskummen, koriander, havsalt og sesamfrø. Rør godt sammen.

Form deigen til 12 jevnstore burgere. Varm oljen i en stor stekepanne og stek burgerne ved middels varme i noen minutter på hver side ? eller til de er gylne og gjennomvarme.

Spis gjerne soyaburgerne sammen med kokte [quinoa-frø](#)(nydelig og næringsrikt).

**= Hvis du har glutenintoleranse: Bruk eventuelt de spesielle havregrynene der produsenten garanterer for at de er ikke er ?smittet? av andre glutenholdige kornslag. De er i så fall merket GLUTENFRIE.*

***= Kikertemel er laget av tørkede kikerter som er malt og ristet. Det er helt glutenfritt, og du kan kjøpe det her i nettbutikken helseogkost.*

Disse varene kan du bestille her i nettbutikken

helseogkost.no:

[Økologiske soyabønner](#)

[Økologiske mandler](#)

[Økologisk kikertemel](#)

[Økologiske sesamfrø uten skall](#)

[Uraffinert havsalt](#)

[Økologisk sitronsaft](#)

[Cocosa Pure økologisk kokosolje til steking](#)

[Olivenolje Classico økologisk](#)

[Økologisk Quinoa vanlig](#)

[Økologisk Quinoa rød](#)

[Økologisk Quinoa svart](#)