

Kikertburgere

(2 personer)

1 boks hermetiske kikerter

1 liten løk

2 hvitløkbåter

0,5 dl strøkavring (eller knust, gjærfritt/glutenfritt knekkebrød)

1 liten neve pistasjnøtter (eller andre nøtter uten salt)

1 ss sesamfrø

2 egg

1 klype malt koriander

1 klype spisskummen (på engelsk: cumin)

1 klype gurkemeie (på engelsk: turmeric)

1 klype paprikapulver

1 ss sitronsaft

1 ts tørket timian

litt nykvernet pepper

litt urtesalt

Hell vannet av kikertene og skyll dem skikkelig. Legg dem i en bolle og knus dem ? enten med gaffel eller en potetmoser (eller bruk eventuelt en stavmikser eller kjøkkenmaskin hvis du har det).

Finhakk nøttene og løken og press hvitløkbåtene i en hvitløkspresse. Ha de finhakkede nøttene, løken og hvitløken oppi sammen med kikertene. Bland inn resten av ingrediensene. Form burgere med fuktige hender eller en skje dyppet i vann ? og stek dem i olivenolje. Prøvestek en bitteliten burger. Hvis konsistensen ikke er helt god, kan du justere med litt mer vann/eventuelt litt mer knust kavrings/knekkebrød.

Denne porsjonen kan gjerne dobles! (Hvis det eventuelt skulle bli noen burgere igjen, passer de veldig godt i matboksen dagen etterpå.)

Som tilbehør smaker det veldig godt med en salat bestående av fargerike ingredienser.

(Hvis du ønsker et gjærfritt eller eventuelt glutenfritt alternativ til strøkavrings: Del opp noen knekkebrød som du tåler i små biter og legg dem i en plastpose. Bruk en kjevle til å knuse og male bitene.)