

## **Black bean burger.**



4 portioner.

400 gram sköljda svarta bönor.

4 deciliter mandelmjöl.

1 ägg.

1 riven gul lök.

2 rivna vitlösklyftor.

1 deciliter hackad färsk koriander.

1 tesked salt

1 tesked kajennpeppar

2 deciliter sesamfrön.

### **Tillbehör:**

4 skivor ost

4 hamburgerbröd

4 matskedar majonäs

4 matskedar barbequesås

1/2 skivad rödlök

2 skivade tomater

grönsallad

färsk koriander

**Gör så här:**

Mosa bönorna med en ballongvisp i en bunke.

Tillsätt resten av ingredienserna utom sesamfröna och blanda ihop detta till en jämn smet.

Forma fyra burgare och vänd dom i sesamfröna.

Stek burgarna i en grill eller stekpanna.

Lägg på en skiva ost på varje burgare mot slutet av stekningen så att osten smälter.

Värm bröden någon minut per sida.

Bygg burgare mellan bröden och varva bönburgare med majonäs, tomat, röd lök, barbequesås, sallad och koriander.

Smaklig spis.