

# Oppskrift

## Kjøttfri burgerfarse



<b>Vanskelighetsgrad</b>	Medium
<b>Tidsbruk</b>	Ca 1,5 timer
<b>Porsjoner</b>	Oppskriften blir ca 1,2kg farse, f.eks. nok til 10 burgere a 120g.
<b>Anbefalt utstyr</b>	Foodprosessor, teskjemål, desilitermål og/eller vekt, stekepanne, slikkepott (som tåler varme), stekespade, stor bolle

### Ingredienser

- 1 pakke rå sjampinjong 250 g
- 1 gul løk («vanlig» størrelse, ca 200 g)
- 1 grønn paprika («vanlig» størrelse, ca 200 g)
- 3 store fedd hvitløk (ca 20g)
- ½ ts spisskummen
- 1 ts chilipulver
- 2 ts soyasaus med mindre salt
- 0,5 dl (50 g) vann
- 1,5 ts (5g) buljongpulver eller knust buljongterning (5g = halv terning)
- ½ ts hvitløkspulver
- ½ ts løkpulver
- 1 boks kikerter 290g (175g uten lake)
- 1 boks hvite bønner 285g (170g uten lake)
- 1 boks linser 380g (228g uten lake)
- 3 dl / 150 g havregrynmel ([oppskrift her](#)) + kanskje litt mer til justering

### Fremgangsmåte

1. Lag havregrynmel i foodprosessoren ved å kjøre havregryn til mel. Hell ut og sett til side.
2. Børst soppen ren med kjøkkenpapir og kutt den smått i foodprosessoren. Stek soppen på medium varme (jeg bruker 5/9) i tørr panne (ikke noe olje) til det meste av fuktigheten er borte, ca 10-15 minutter. Rør gjerne ofte så fuktigheten forsvinner raskere. Ha så soppen over i foodprosessoren. Ikke vask stekepannen til neste steg.
3. Skrell/rens løk og paprika og kutt i biter ikke større enn 1 cm. Stek på medium varme (jeg bruker 4-5/9) i litt olje i ca 15 min. Rør om av og til så det ikke blir brent. Tilsett mer olje hvis det blir tørt. Løk og paprika trenger ikke få noe farge, men bli myk og blank. Ha så løken og paprikaen over i foodprosessoren sammen med soppen. Ikke vask stekepannen til neste steg.
4. Rasp hvitløk og stek sammen med spisskummen og chilipulver i litt olje i maks 1-2 minutt på medium varme. Ta pannen av varmen, hell i vann, soyasaus, buljongpulver, hvitløkspulver og løkpulver. Bruk en slikkepott til å bland og løsne alle stekerester. Skrap ut alt med slikkepotten over i foodprosessoren sammen med soppen, løken og paprikaen.

# Oppskrift

## Kjøttfri burgerfarse

5. Skyll kikerter, bønner og linser og ha i foodprosessoren sammen med resten. Kjør det sammen til en jevn farse (ingen store biter med noe).
6. Hell farsen i en bolle og rør/vend inn litt og litt havregrynmel med slikkepott. Klem farsen flat og dekk bollen med plast. Sett farsen i kjøleskapet minst 30 minutter så havregrynmelet gjør farsen fastere, men den kan gjerne stå opp til 3-4 dager før du går videre.
7. Test gjerne farsen før du bruker den.  
Form en burger og se om den holder seg noen lunde sammen.  
Test-stek gjerne en liten burger for å se an hvor godt den holder sammen.  
Er farsen for bløt/løs så rør inn mer havregrynmel og la den stå minst 30 nye minutter i kjøleskapet.
8. Del opp og form farsen akkurat som du vil, f.eks. burgere, små burgerkaker ala «sliders», kjøttkakeform...
9. Strø gjerne over salt og pepper på begge sider og stek i godt oljet stekepanne på medium varme til gjennomvarm og gylden på begge sider. Bruk godt med olje for å få dem ekstra gylden og fin.
10. Legg dem gjerne på kjøkkenpapir etter steking så overflødig stekeolje får renne av. Nå kan du strø over krydder/urter for mer smak hvis du ønsker.

Hold dem gjerne varm i ovnen på ca 75°C hvis det er en stund til servering.

### Oppbevaring

Rå farse holder seg fint i kjøleskapet i minst 4 dager.

Stekte burgere avkjøles til romtemperatur først, og holder seg da fint i kjøleskapet i tett boks/pose i flere dager.

Både rå og stekt farse er godt egnet til frysing, og holder seg minst et par måneder.