



Hozzávalók:

30 dkg Bonduelle konzerv vörösbab, 5-6 gerezd sült fokhagyma (készítését lásd a Jó tanácsnál), 15 dkg Bonduelle konzervkukorica, 1 fej vöröshagyma, 10 dkg zsemlemorzsa, 5 dkg darált, pirított mogyoró, 1 tojás, só, őrölt fekete bors

a sütéshez:

3 evőkanál olaj

a tálaláshoz:

6 szezámmagos hamburgerzsemle, 6 salátalevél, 4 evőkanál ketchup (lehetőleg házi), 6 nagyobb karika paradicsom

1. A babot, miután jól lecsöpögtettük, egy tálba kanalazzuk, a sült fokhagymát hozzáadjuk. Villával alaposan összetörjük, még jobb, ha merülőmixerrel pürésítjük.

2. A lecsöpögtetett kukoricával, a finomra vágott vöröshagymával, a morzsával, a darált mogyoróval és a tojással alaposan összedolgozzuk. Kissé megsózzuk, megborsozzuk. 10-15 percre félretesszük, hogy a morzsa a felesleges levet magába szívva megduzzadhasson.

3. Hat egyenlő részre osztjuk, egyenként meggömbölygetjük, ellapítva kisujjni vastag pogácsákat formálunk belőle, majd egy serpenyőben, a kissé megforrósított olajon oldalanként 3-4 perc alatt pirosasra sütjük.

4. A hamburgerzsemleket lapjában kettévágjuk, egy másik serpenyőben lapjukra fordítva megforrósítjuk, enyhén megpirítjuk.

5. Tányérokra rakjuk, mindegyikre egy salátalevelet fektetünk. Erre kerül a kukoricás, babos "pogácsa, amit megkenünk ketchuppal. Erre 1-1 karika paradicsomot fektetünk, majd ráborítjuk a bucik másik felét. Frissen, melegen finom.

Jó tanács

- Sült fokhagymából nem gazdaságos pár gerezdet sütni ehhez a recepthez. Készítsünk nagyobb adagot, mert sokáig eltartható. Egyforma nagyságú, 6-7 centis, dundi fokhagymákat lapjában kettévágunk.

Vágott felükkel lefelé fordítva kiolajozott tepsibe rakjuk. Előmelegített sütőben, nagy lánggal (240 °C; légkeveréses sütőben 230 °C) 16-18 percig sütjük. Hűlni hagyjuk, majd a gerezdeket a héjból kinyomjuk. Kisebb üvegekbe töltjük, egy-egy ágacska rozmaringot teszünk mellé és annyi olajat öntünk rá, amennyi ellepi. Az üveget egy kicsit megütögetjük, hogy az olaj mindenhová egyenletesen befolyhasson. Lefedve, hűtőszekrényben tárolhatjuk 1-2 hónapig.

6 főre

Elkészítési idő: 50 perc

Egy adag: 472 kcal