

Hamburger végétarien de Lam véritab

Caroline Banks



Ingredients

- 3 c. à soupe de farine de Lam véritab
- 2 boîtes d'haricots noirs
- 1 petit oignon
- 2 gousses d'ail
- 3 oz tomates séchées au soleil
- 1 petit piment jalapeno, sans graines
- 1 c. à thé de thym
- Du sel et poivre
- 1 c. à thé de cumin
- 3 oz de feta émietté
- 2 c. à soupe de beurre

Directions

Mettre de côté les haricots, le feta, et le beurre. Mettre tous les autres ingrédients dans un robot culinaire pour les broyer. Chauffer le beurre et ajouter les haricots et les écraser. Ajouter les autres ingrédients et mélange. Ajouter le feta et former en 6 galettes. Cuire au four à 250 degrés F ou frire pour environ 10 minutes par côté.



Trees That Feed Foundation