

Recept

Sloppy Joe (sloppy bean)

med rostad paprikamajonnäs, rödlöksmarmelad, rostade fröer & hembakade hamburgerbröd

Ingredienser Sloppy Bean

1 st	vitlök
100 g	tunnskivade champinjoner
2 st	finhackade selleristjälkar
1 st	lök
1 dl	torra gröna linser
1 dl	krossad tomat
1 msk	tomatpuré
3 dl	svarta bönor (torkade blötlagda, kokta i smakrikt vatten)
1-2	msk chilisås
	cajun krydda och anchochili
	oregano

Börja med att baka brödet!

Se recept längre ner.

Gör så här

Fräs lök, vitlök, svamp och selleri. Tillsätt krossad tomat och tomatpuré. Krydda med chili, oregano, salt och ev. peppar. Lägg i de svarta bönorna och koka allt till en god kletig "bönsås"

Rostad paprikamajonnäs

2 st	paprika
	salt & rapsolja
2-3 dl	antingen köpt eller hemmagjord majonnäs (se recept)

Gör så här

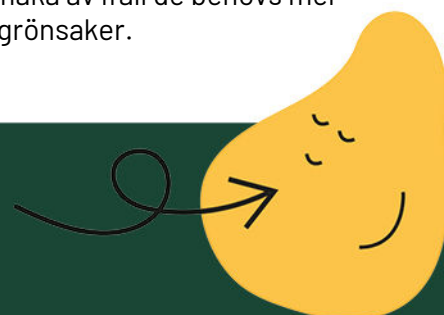
Dela paprikorna till halvor, rosta paprikan i ugnen på stekplåt med salt och olja i ca 200-220 grader i ca 10-15 min tills paprikan är väldigt mörk, nästan bränd. mixa paprikan slät, blanda i majonnäs i avsvlnad paprikamix, smaka av med salt och peppar.

Rödlöksmarmelad

1-2 st	skivade rödlökar
2-4 msk	balsamico
ca 1 dl	råsocker

Gör så här

Koka ihop lök, socker och balsamico tills den börjar karamelliseras, smaka av ifall de behövs mer sötma eller syra. Servera gärna burgaren med sallad och andra roliga grönsaker.



Recept

Hamburgerbröd

30 g	jäst
50g	rapsolja
3 dl	mjölk eller vatten
2 tsk	salt
1 msk	honung eller socker
ca 8 dl	vetemjöl
1/2 tsk	gurkmeja
2 st	ägg
	ev krossade havregryn eller krossade fröer.

Gör så här

Smula jästen i en degblandare, häll över 37°C varm vätska och oljan.

Tillsätt allt utom ägg.

Kläck i **ett** ägg det sista när det blivit en deg.

Kör i ca 10 min i degblandaren. Jäs i 45 min, forma till 12 st bullar.

Låt jäsa ytterligare i 1 h. Pensla med det sista ägget med en gnutta salt, och strössla eventuellt över havregryn eller fröer.

Grädda i 190 °C i ca 6–9 min.

Tack Skövde kommun för receptet!

