

# Linssi-papuburgeri luumukastikkeella

kokonaisaika **120 min** 20 min esivalmistelut 40 min valmistus 60 min vetäytyminen

Ravintosisältö (per annos):  
**3.245 kJ / 775 kcal**

Rasva: **22 g** Proteiini: **35 g**  
Hiilihydraatit: **110 g**

## AINEKSET

2 annosta

### Sämpylät:

**140 g** vehnäjauhoa  
**5 g** kuivahiivaa  
**1 rkl** sokeria  
**1** pieni kananmuna  
**0,5 tl** suolaa  
**60 ml** vettä  
**20 g** sulatettua voita  
Seesaminsiemeniä  
**1** vatkattu kananmuna  
voiteluu

### Linssi-papupihvi:

**1** pieni sipuli  
**1** valkosipulinkynsi  
**40 g** vihreitä linssejä  
**200 g** punaisia kidneypapuja  
(tölkistä)  
**1 rkl** tomaattisosetta  
**1 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike  
**1 tl** paprikajauhetta  
**0,5 tl** kuminaa  
**25 g** kaurahiutaleita  
**1 rkl** psyllium-kuorijauhetta  
**1 rkl** silputtua persiljaa  
**3 rkl** oliiviöljyä

### BBQ-kastike:

**50 ml** vettä  
**50 g** kuivattuja luumuja  
**1 tl** etikkaa  
**1 tl** fariinisokeria  
**1 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike

## VALMISTUS

### Vaihe 1

**140 g** vehnäjauhoa - **5 g** kuivahiivaa - **1 rkl** sokeria - **1** pieni kananmuna - **0,5 tl** suolaa - **60 ml** vettä - **20 g** sulatettua voita - Seesaminsiemeniä - **1** vatkattu kananmuna voiteluun  
Sekoita jauhot, kuivahiiva, sokeri, kananmuna, suola ja vesi kulhossa ja vaivaa taikinaksi. Lisää sulatettu voi ja jatka vaivaamista, kunnes taikina on sileää. Jätä kohoamaan. Muotoile taikinasta neljä sämpylää, voitele vatkatulla kananmunalla ja ripottele päälle seesaminsiemeniä. Jätä sämpylät kohoamaan lämpimään paikkaan. Kun niiden koko on tuplaantunut, paista 200-asteisessa uunissa n. 15 minuuttia.

### Vaihe 2

**1** pieni sipuli - **1** valkosipulinkynsi - **40 g** vihreitä linssejä - **200 g** punaisia kidneypapuja (tölkistä) - **1 rkl** tomaattisosetta - **1 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **1 tl** paprikajauhetta - **0,5 tl** kuminaa - **25 g** kaurahiutaleita - **1 rkl** psyllium-kuorijauhetta - **1 rkl** silputtua persiljaa  
Keitä linssit vedessä. Silppua sipuli ja valkosipuli. Sekoita valutetut linssit, pavut, tomaattisose, mausteet, kaurahiutaleet ja psyllium kulhossa. Soseuta rouheaksi seokseksi. Lisää silputtu persilja ja sekoita.

### Vaihe 3

**3 rkl** oliiviöljyä  
Muotoile taikinasta pihvejä ja laita ne leivinpaperille pellille. Pirskottele päällä oliiviöljyä ja paista 180 asteessa n. 20 minuuttia.

### Vaihe 4

**0,5 tl** sinappia  
**0,5 tl** kanelia  
**0,25 tl** chilijauhetta  
**50 g** ketsuppia  
**15 ml** brandya  
**Lisäksi:**  
**100 g** halloumi-juustoa  
**0,5** tomaatti  
**1** rucolaa  
**kourallinen**

**50 ml** vettä - **50 g** kuivattuja luumuja - **1 tl** etikkaa  
- **1 tl** fariinisokeria - **1 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **0,5 tl** sinappia - **0,5 tl** kanelia - **0,25 tl** chilijauhetta - **50 g** ketsuppia - **15 ml** brandya

Laita luumut ja vesi kattilaan ja keitä alhaisella lämmöllä n. 15 minuuttia, kunnes luumut ovat pehmenneet. Lisää loput aineksista ja kiehauta seos. Soseuta sileäksi kastikkeeksi, lisää tarvittaessa vettä.

#### **Vaihe 5**

**100 g** halloumi-juustoa - **0,5** tomaatti - **1 kourallinen** rucolaa

Leikkaa halloumi-juusto sentin paksuisiksi siivuiksi ja ruskista ne pannulla tai grillivastuksen alla. Halkaise sämpylät ja sivele leikkauspinnat BBQ-kastikkeella. Kasaa alemman puoliskon päälle halloumi, tomaatti ja rucola. Laita kansi päälle ja tarjoile heti.