

# 茄子漢堡

備料時間：約 25 分鐘

烹調時間：約 30 分鐘

份量：6 人份

## 單位

1 杯= 128 克

1 茶匙= 5 克

## 食材

- 茄子 2 大條 ( 需要做成 1.5 杯份量的茄子泥 )
- 已煮熟的藜麥 1 杯
- 已煮熟瀝乾的小扁豆 1 杯 ( 其它替代選擇：碗豆或罐裝鷹嘴豆、黑豆 )
- 鹽巴 1 茶匙
- 薑黃粉 1 茶匙
- 煙燻紅椒粉 1/2 茶匙
- 辣椒片 1/2 茶匙
- 紅甜椒切小丁 1/2 杯
- 西洋芹菜切小丁 1/2 杯
- 核桃 ( 搗碎 ) 1/2 杯
- 地瓜粉或太白粉 1/4 杯
- 乾麵包糠 適量

## 作法

1. 從茄子長邊上到下對半切開，切面朝下放至鋪好烘焙紙的烤盤上。把茄子 ( 可去皮或不去皮 ) 放進華氏 400 度的烤箱 20-25 分鐘 ( 烘烤到 15 分鐘時先以叉子確認茄子是否已軟化 )。茄子必須烤到完全軟嫩的程度。
2. 把上述所有食材攪拌均勻 ( 乾麵包糠除外 )。將混合物攪拌至綿密鬆軟為止。
3. 將混合物用手壓成餡餅狀 ( 大小無特定 )。
4. 整塊餡餅表面裹上麵包糠。
5. 平底鍋上一層薄油，將餡餅放入鍋內煎熟。
6. 用中火將餡餅表面煎至金黃色即可 ( 每一面油煎約 5 分鐘 )。