



مواد لازم برای 4 برگر بزرگ:

- 2 قاشق چای خوری روغن زیتون، به علاوه کمی بیشتر برای مالیدن روی بادمجان قبل از سرخ کردن
 - 1 عدد پیاز قرمز، ریز شده
 - به اندازه یک قوطی لوییا سفید (از قبل خیس شده و پخته شده)
 - یک چهارم فنجان فلفل دلمه ای سبز، ریز شده
 - نصف یک بادمجان (باید برابر یک فنجان پر شود)
 - یک چهارم جعفری تازه، خرد شده
 - 1 قاشق غذا خوری دانه کاج یا هر مغز دلخواهی
 - 1 حبه سبزی، له شده
 - 1 قاشق چای خوری نمک دریا
 - 1 قاشق چای خوری زیره سبز، آسیاب شده
 - نصف فنجان هوموس کلاسیک (یا هر هوموس دلخواهی) به دستوره‌های تهیه هوموس در بخش خوراک ها مراجعه کنید
 - 1 فنجان خرده نان
 - گوچه فرنگی، خرد شده برای ساندویچ
 - کاهو، برای ساندویچ
- طرز تهیه:

1. برای آماده کردن برگرها، ابتدا فر را روی 450 درجه فارنهایت قرار دهید.
2. بادمجان را به قطعات نیم سانتی متری خرد کرده و هر طرف آنها را با روغن زیتون چرب کنید و در فر بگذارید.



3. به مدت 10 دقیقه یک طرف آنها را بپزید و سپس برای 5 دقیقه طرف دیگر را بپزید.
4. وقتی بادمجان آماده شده و آن را از فر در آوردید، درجه فر را روی 400 فارنهایت قرار دهید.



5. درحالیکه بادمجان برشته می شود، پیاز را ریز کرده و 2 قاشق چای خوری روغن زیتون در یک تابه بریزید و روی حرارت متوسط به مدت 15 تا 20 دقیقه آن را تفت بدهید تا وقتی پیازها نرم شوند.
6. بادمجان، پیاز، لوبیاها، فلفل دلمه ای، جعفری، مغزها، سیر، نمک دریا و زیره سبز را در یک کاس بزرگ بریزید.
7. هوموس را اضافه کنید و هم بزنید.



8. مخلوط را در یک دستگاه مخلوط کن بریزید و تمام مواد را با هم مخلوط کنید. باید فقط 15 ثانیه طول بکشد.



۹. مخلوط را به کاسه دوباره برگردانید، خرده های نان را اضافه کرده و هم بزنید و از دستانتان برای درست کردن چهار برگر بزرگ استفاده کنید.



10. برگرها را روی کاغذ فویل چرب شده با روغن زیتون قرار دهید و به مدت 45 دقیقه در فر 400 درجه بپزید. (بعد از 25 دقیقه، آن را برگردانید و دوباره بپزید.)
11. برگرها را از فر در آورید، گوجه ها و کاهو ها را روی برگرتان قرار دهید و میل کنید!

برای سرو همبرگر، هم می توانید از سس ارده استفاده کنید و هم از هوموس. در هر دو شیوه، برگر بسیار خوشمزه می شود.

مواد لازم برای سس ارده:

- یک سوم فنجان اردی کنجد
- یک سوم فنجان آب
- یک چهارم فنجان بعلاوی 1 قاشق غذا خوری آب لیموی تازه
- 2 حبه سیر، ریز شده
- سه چهارم قاشق چای خوری نمک دریا

طرز تهیه: تمام مواد را در دستگاه مخلوط کن بریزید و بخوبی مخلوط کنید.

برگر با سس ارده:



برگر با هوموس:



هوموس فلفل دلمه ای قرمز:

<http://www.phce.org/1389-08-22-15-07-38/691-1390-07-05-09-50-59.html>

هوموس اسفناج و کنگر فرنگی:

<http://www.phce.org/1389-08-23-18-20-01/492-1389-09-18-09-01-33.html>