



مواد لازم برای 4 برگر:

یک سوم فنجان مخلوط گندم و جو یا تخم کتان
یک فنجان آب
یک و نیم فنجان سرهای کلم بروکلی
2 قاشق چای خوری روغن زیتون
نصف فنجان پیازچه خرد شده
نصف فنجان پیاز خرد شده
2 قاشق چای خوری زیره سبز آسیاب شده
به اندازه یک قوطی کنسرو نخود، پخته شده و بدون آب
1 قاشق غذا خوری اردیکنجد
نصف فنجان خردهای نان

مواد لازم برای سس ارده:

یک سوم فنجان اردیکنجد
یک سوم فنجان آب
یک چهارم فنجان بعلاوی 1 قاشق غذا خوری آب لیموترش تازه
2 حبه سیر، ریز شده
سه چهارم فنجان نمک دریا

طرز تهیه:

فر را روی 400 درجه فارنهایت قرار دهید.

1. در یک دیگچه، آب و گندم و جو را به جوش بیاورید. فوراً از روی حرارت آن را بردارید. اجازه دهید تا گندم و جو برای 10 دقیقه در دیگچه باقی بماند و در آب خیس بخورد.
2. کلم بروکلی را در یک بخار پز به مدت 5 تا 7 دقیقه بخار پز کنید. (یا در مایکرو ویو یا بر روی گاز فقط تا حدی که نرم شود، بپزید.)
3. در ظرف دیگری، روغن زیتون را بر روی حرارت متوسط حرارت دهید و پیاز و پیازچه ها را اضافه کنید، به مدت 3 تا 5 دقیقه گاه گاهی آن را هم بزنید تا وقتی که پیازها نرم شوند. از روی حرارت آن را بردارید و زیره سبز آسیاب شده را اضافه کنید و هم بزنید.



4. گندم و جو، کلم بروکلی، مخلوط پیاز، نخود و اردی‌کنجد را روی هم بریزید و در غذا ساز با هم مخلوط کنید.



5. مخلوط را در یک کاسه بریزید و خرده های نان را اضافه کنید و هم بزنید. آن را بشکل کلوچه های کوچک در آورید و بر روی کاغذ فویل قرار دهید و در فر بگذارید.



6. به مدت 50 دقیقه بپزید، برگرها را در نیمه زمان، برگردانید. وقتی روی آن ها شروع به قهوه ای شدن کند، آماده هستند.
7. برای درست کردن سس ارده، تمام مواد مربوط به سس ارده را در غذا ساز ریخته و تا وقتی خوب ترکیب شوند، مخلوط کنید، حدودا 30 ثانیه.
8. روی برگرهایتان سس ارده را بریزید، کمی خیارشور و گوجه و کاهو هم قرار دهید. نوش جان!

