



Groenteburger van zwarte bonen

Sappige zelfgemaakte burgers van zwarte bonen met een licht gekruide smaak. Lekker op een geroosterd broodje met knapperige sla, verse tomaat en rode ui.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
25'	20'	4	Wereldkeuken

Ingrediënten

- 1 blik zwarte bonen (400 g), uitgelekt en gespoeld
- 1 ui, fijngesnipperd
- 2 teentjes knoflook, fijngesnipperd
- 80 g paneermeel
- 1 ei
- 1 kl komijnpoeder
- 1 kl gerookt paprikapoeder
- 2 el olijfolie
- 4 hamburgerbroodjes

een handvol slablaadjes
1 tomaat, in schijfjes
1 rode ui, in dunne ringen
zout en peper

Bereidingswijze

1. Spoel de zwarte bonen onder koud water en laat ze goed uitlekken. Dep ze eventueel droog met keukenpapier. Plet ze grof met een vork in een ruime kom, zodat er nog wat structuur overblijft.
2. Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Fruit de ui en knoflook zachtjes gedurende 3 tot 4 minuten tot ze glazig zijn. Laat lichtjes afkoelen.
3. Voeg de gefruite ui en knoflook, het ei, het paneermeel, het komijnpoeder en het gerookt paprikapoeder toe aan de bonen. Meng alles goed door elkaar. Kruid stevig met zout en peper.
4. Vorm met vochtige handen 4 gelijke burgers van het mengsel. Leg ze op een bord, dek af met plasticfolie en laat ze minstens 15 minuten opstijven in de koelkast.
5. Verhit de resterende 1 el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burgers 6 tot 7 minuten per kant tot ze goudbruin en stevig zijn. Keer ze voorzichtig om met een spatel.
6. Rooster de hamburgerbroodjes kort in een droge pan of onder de grill.
7. Beleg de onderste helft van elk broodje met slablaadjes, een paar tomaatschijfjes en rode uiringen. Leg de burger erop en sluit het broodje. Serveer meteen.

Tip

Zijn de burgers te nat en vallen ze uit elkaar? Voeg dan nog een eetlepel paneermeel toe aan het mengsel en laat ze iets langer opstijven in de koelkast. Hoe droger de bonen, hoe steviger het resultaat.

Lekker met

Huisgemaakte frietjes of een frisse groentesalade.

Dranktip

Een lichte blonde ale of een glas ijskoude limonade past perfect bij deze kruidige burger.