



Veggie burger van kidneybonen en biet

Sappige zelfgemaakte veggieburgers met een mooie robijnrode kleur van gekookte biet en een stevige bite van kidneybonen. Lekker in een broodje met frisse sla.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
20'	15'	4	Hoofdgerecht

Ingrediënten

- 1 blik kidneybonen (400 gr), uitgelekt en drooggedept
- 150 gr gekookte biet, geraspt
- 1 ui, fijngesnipperd
- 2 teentjes look, geperst
- 80 gr paneermeel
- 1 ei

1 kl komijnpoeder
1 kl gerookt paprikapoeder
2 el olijfolie
4 hamburgerbroodjes
enkele blaadjes sla
4 el yoghurtsaus met look
zout en peper

Bereidingswijze

- 1.** Laat de kidneybonen goed uitlekken en dep ze droog met keukenpapier.
- 2.** Doe de bonen in een ruime kom en plet ze grof met een vork. Laat wat stukjes heel voor de structuur.
- 3.** Meng de geraspte biet, de ui, de look, het komijnpoeder en het gerookt paprikapoeder erdoor.
- 4.** Voeg het ei en het paneermeel toe en kruid royaal met zout en peper.
- 5.** Kneed alles tot een samenhangend mengsel en vorm er vier gelijke burgers van.
- 6.** Leg de burgers op een bord, dek af met plasticfolie en laat ze minstens 15 minuten opstijven in de koelkast zodat ze goed samenhouden tijdens het bakken.
- 7.** Verhit de olijfolie in een ruime pan op middelhoog vuur. Bak de burgers 5 tot 6 minuten per kant tot ze mooi gekorst en goudbruin zijn.
- 8.** Rooster ondertussen de broodjes lichtjes in een droge pan of onder de grill.
- 9.** Beleg de broodjes met sla, leg er een burger op en schep er een eetlepel yoghurtsaus met look over. Dien meteen op.

Tip

Zijn de burgers te zacht om te vormen? Voeg dan nog een eetlepel paneermeel toe tot het mengsel steviger wordt. Zorg ook dat de geraspte biet goed uitgeknepen is voor je ze mengt, overtollig vocht maakt de burgers brokkelig.

Lekker met

Zelfgemaakte frietjes of een frisse groene salade.

Dranktip

Een frisse alcoholvrije limonade van citroen en munt past uitstekend bij deze veggieburger.

Ontdek meer recepten op kookpot.be