

KOKEN
met
NOTEN

VEGA HAMBURGERS MET NOTEN

Recept



Een lekker alternatief voor je stukje vlees tussen je broodje is deze vegetarische burger. Deze vega burger is super lekker, smeuïg van binnen en krokant van buiten. Niet moeilijk te maken en valt niet uit elkaar tijdens of na het bakken. Heb je geen zwarte bonen in huis, gebruik dan een ander soort boon. Door het toevoegen van de gerookte paprikapoeder krijg je een lekkere rooksmak aan je burger.



III OOK

WIJ STEUNEN
DE NATIONALE
WEEK ZONDER
VLEES.

NATIONALE
WEEK
ZONDER
VLEES

AANGEBODEN DOOR UW NOTENSPECIALIST

VEGA HAMBURGERS MET NOTEN

INGREDIENTEN

(voor 2 personen)

Burgers

- 1 blikje zwarte bonen
- 50 gram paranoten of andere noten fijn gehakt
- 2 tenen knoflook geperst of geraspt
- 1 theelepel gerookte paprika poeder
- 50 gram geraspte kaas
- 1 ei
- 8 eetlepels Panko
- Verse peterselie fijn gehakt
- Zout & Peper

tomatensalsa

- 1 tomaat
- 1 eetlepel jalapeno pepers op zuur
- ½ rode ui
- 2 augurken

Extra

- 3 hamburger broodjes
- 1 Avocado in plakjes
- 1 kropje Romana sla
- Tomatenketchup

BENODIGDHEDEN

Blender, Koekenpan

Bereiding

1. Doe de bonen samen met de andere ingrediënten (behalve de kaas) in een blender en mix totdat alles een fijne structuur heeft. Kijk of de burgers goed te vormen zijn en niet te nat zijn, voeg zo nodig nog wat extra panko toe.
2. Voeg de geraspte kaas toe en kneed door met je handen. Maak 2 burgers van het mengsel en leg ze even in de koelkast.
3. Snijdt de broodjes open besmeer ze met wat olijfolie en rooster de hamburger broodjes op een grillplaat of in een koekenpan.
4. Doe wat zonnebloemolie in een koekenpan en bak de burgers in ongeveer 10 minuten aan beide kanten bruin. Leg eventueel op het laatste moment een plak cheddarkas op de burgers en bak nog even mee.
5. Maak de tomatensalsa door de tomaat te ontdoen van de zaadjes en in kleine blokjes te snijden. Snijdt ook de pepers, uien en augurk in kleine blokjes en meng alles in een schaalteje.

6. Beleg de broodjes met sla, hamburger, avocado, tomatensalsa, en ketchup.
7. Eet smakelijk!

