



Burgers van bruine bonen en feta

Hoofdgerecht • Vegetarisch
Appetijt - L. Van den Bos

Ingrediënten

Bruine bonen geweekt (minimaal 8 uur) en 20 minuten gekookt onder druk.

ui
knoflook
ei
gehaktkruiden (Verstegen)
zout en peper
feta (1/4 van het gewicht van de bruine bonen)
havermout
geraspte pittige kaas (slechts een klein beetje)
wortel geraspt
paneermeel
boter

Bereiding

Ui en knoflook klein snijden en aanstoven in boter.
Bruine bonen goed laten uitlekken.

Alle ingrediënten, behalve boter, paneermeel en havermout in een keuken machine doen en goed mengen. Niet te fijn malen, het is de bedoeling dat er een groffe samenhangende structuur ontstaat..

Doe in een kom en laat afkoelen, zet dan een uur in de koelkast.

Dat koelen en rusten doen we om de samenstelling wat te laten opstijven. Als je dat niet zou doen, dan blijft de samenstelling te smeug om er vorm aan te kunnen geven.

Controleer dan de structuur van de samenstelling en voeg indien nodig wat havermout toe en meng goed tot je er ronde burgers van kunt vormen die toch nog een beetje aan de handen blijven kleven. Haal ze door paneermeel en bak ze op matig vuur aan beide zijden lichtbruin en krokant.

Notities

Even genoeg van de kant en klare vleesvervangers. Zelf een gezond gerecht maken dat je het gevoel geeft vlees niet te missen en vleesvervanger niet nodig te hebben. Met de samenstelling van vegetarische burgers heb je heel wat variatiemogelijkheden.

Foto's

