



Zwarte bonenburger met Parmesan en cashewnoten

Hoofdgerecht • Vegetarisch
Appetijt - L. Van den Bos

Ingrediënten

Zwarte bonen
ui
komijn
karwij
koriander (poeder)
cashewnoten
arachideolie
Parmezaanse kaas of Grana Padano
half gedroogde tomaten op olie
zout en peper
eetlepel witte miso
ei
paneermeel

Bereiding

Geweekte zwarte bonen gaar koken, laten uitlekken en in een ruim vergiet of uitgespreid op een plaat laten uitdampen en drogen.

Ui fijn hakken en met de kruiden aanstoven in olie. Laten afkoelen.

Kaas in kleine blokjes snijden.

De cashewnoten met een heel klein beetje olie in een koekenpan roosteren.

Bonen, kaas, noten en ui in de keukenmachine fijnmalen (het moet niet helemaal tot puree worden gemalen, een klein beetje structuur is zeker gewenst)

Voeg enkele half gedroogde tomaatjes toe en een ei.

Meng nogmaals in de keukenmachine en controleer op smaak en consistentie.

Voeg indien nodig wat paneermeel en zout en peper toe.

Vorm met je handen ballen (grootte van een gehaktbal), druk plat en haal door paneermeel.

Plaats in de koelkast tot je ze gaat bakken in hete koekenpan met arachideolie.

Notities

Voor deze smaakvolle burgers van zwarte bonen maak ik gebruik van gedroogde bonen die ik, na 8 uur weken en spoelen in de multicooker onder druk gaar kook in de multicooker. Na 10 minuten wachten om het ventiel en deksel te openen laat ik ze uitlekken in een ruim vergiet zodat ze goed kunnen uitdampen en na afkoeling droog zijn.

Wanneer je zwarte bonen uit glas of blik gebruikt (wat ook kan voor dit gerecht) is het moeilijker om de bonen droog te krijgen. Het beste is dan om ze goed te laten uitlekken en uit te spreiden op een bakblik en dan op lage temperatuur in de oven te laten drogen (max 100 graden).

Recept voor smaakvolle burgers van zwarte bonen, cashewnoten, Parmezaanse kaas, gedroogde tomaten, miso, ei en kruiden.

Foto's

