|  |  |
| --- | --- |
| **Vegetarische bonenburgers met Tzatziki**Het aanbod en assortiment van vegetarische burgers, schnitzels en worsten in de winkel neemt elk jaar toe. Maar hoe gezond zijn deze alternatieven? Vaak bevatten deze burgers teveel zout en ongezonde vetten en te weinig eiwit. Voor een keer niet erg maar wist je dat je ook zelf makkelijk burgers kunt maken?Ik maak burgers meestal van ingrediënten die ik toch al in huis heb. Ik had nog gare bruine bonen en zilvervliesrijst over. Samen zorgen ze voor volwaardige eiwitten.Deze burgers met tzatziki saus zijn lekker als lunchgerecht, op een broodje of als bijgerecht bij de warme maaltijd. | **ingrediënten voor de 4 grote of 8 kleine bonenburgers:*** 1 ui gesnipperd
* ¼ pepertje, fijn gesneden
* 1 teentje knoflook, uitgeperst
* 1 ½ eetlepel tomatenpuree
* 1 eetlepel sojasaus of tamari
* 1 theelepel gemalen komijnzaad, korianderzaad, paprikapoeder
* 125 gram uitgelekte bonen
* 100 gram fijngesneden champignons
* 3 eetlepels gare zilvervliesrijst
* 3 eetlepels havermout (niet te grof)
* 1 losgeklopt ei
* Peper en zout
* Olijfolie om te bakken
 |
| **Bereiden bonenburgers**:* Bak de ui met de champignons, de knoflook en het pepertje in de hete olie in ongeveer 5 min. Voeg een mespunt zout toe.
* Voeg de paprika, koriander en komijnpoeder toe en bak even mee totdat de geur vrijkomt.
* Voeg vervolgens de tomatenpuree en de sojasaus toe en bak nog 5 min. laat even afkoelen.
* Ondertussen prak je de bonen (niet te) fijn met een vork.
* Meng de bonen, rijst, havermout, ei en het mengsel uit de pan in een kom. Maak op smaak met peper en zout. De substantie moet zo aanvoelen dat je er makkelijk balletjes van kan draaien. Is het nog te vochtig dan kan je er nog wat havermout aan toevoegen. Zet vervolgens een half uurtje in de koelkast.
* Maak er balletjes van die je plat drukt in de pan. Bak ongeveer 4 min. per kant.
 | **ingrediënten voor de Tzatziki:*** 1 komkommer
* 10 gram verse munt, fijn gesneden
* 2 eetlepels olijfolie extra vierge
* 150 gram Griekse yoghurt
* 1 theelepel citroensap

1 knoflookteen, uitgeperst **Bereiden Tzatziki:*** Halveer de komkommer in de lengte en schraap met een lepel de zaadlijsten eruit.
* Rasp de komkommer grof en zet een half uurtje weg met wat zout zodat het vocht eruit kan trekken. Spoel af en druk er zoveel mogelijk vocht uit door de komkommer in een schone theedoek uit te wringen.
* Meng de komkommer met de yoghurt, olijfolie, munt, citroensap en de knoflook. Breng op smaak met peper en zout.

Smakelijk!Ria Perfors |