**Rode bietenburger met kikkererwten**

Een heerlijke burger, lekker op een broodje of bij de hoofdmaaltijd. Boordevol eiwitten door de kikkererwten en de zonnebloempitten, bovendien bevatten deze burgers veel vezels. Oorspronkelijk horen hier witte bonen in die neutraler van smaak zijn. Belangrijk is wel dat je geen bonen uit blik of pot neemt maar dat je de bonen zelf kookt. Laat ze niet te gaar koken, ze moeten nog genoeg stevigheid hebben om een burger te vormen. De combinatie biet en anijs vind ik erg lekker. Maak er een frisse saus van yoghurt met kruiden van of een Tzatziki saus.

**Ingrediënten voor 6 burgers : Werkwijze:**

|  |  |
| --- | --- |
| 150 gr gedroogde kikkererwten of witte bonen | Week en kook de bonen of kikkererwten volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Hou een iets kortere kooktijd aan. Ze moeten nog een stevige bite hebben. Laat ze uitlekken. |
| 150 gr ongeschilde rauwe biet | Kook de biet in zijn geheel gedurende 30 minuten. Haal de schil eraf. |
| 50 gr zonnebloempitten | Rooster de zonnebloempitten even in een droge koekenpan. Laat ze niet bruin worden. |
| 3 theelepels anijszaad | Rooster daarna het anijszaad in een droge koekenpan totdat de geur goed vrijkomt. |
| 3 eetlepels citroensap  1 ei M | Maal de bonen/kikkererwten samen met de biet, de helft van de zonnebloempitten, het ei en het anijszaad. Breng het mengsel op smaak met het citroensap, peper en zout. Roer de rest van de zonnebloempitten erdoor. |
| olijfolie | Verdeel het mengsel in 6 porties en maak er platte burgers van. |
| Peper en zout | Bak de burgers in wat olijfolie goudbruin, 2 a 3 minuten aan elke kant. |

Recept ( aangepast ) uit Veggie burgers, balletjes en broodbeleg van Miki Duerinck & Kristin Leybaert.

