



Hoofdgerechten

Veggie burgers met portobello-broodjes

Voor 2 personen.

Ingrediënten

Voor de burgers

400 gram kikkererwten
100 gram paneermeel
1/2 rode ui (fijngehakt)
1 limoen (zeste + sap)
handvol koriander
1 theelepel komijn
1 ei
olijfolie

Voor de koolhydraatarme burgerbroodjes

kiemen (prei, rode biet en/of alfalfa)
4 portobello's (grote)
1 ui (grof gehakt)
handvol spinazie

Voor de guacamole

koriander (verse, naar smaak)
4 kerstomaatjes (rijpe)
2 avocado's
1/2 rode ui
1 limoen
peper
zout

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180°. Verwijder de steeltjes van de portobello's en veeg ze schoon met keukenpapier. Plaats ze op een rooster (lamellen naar beneden) en besmeer met olijfolie. Kruid met peper en zout en laat 20

minuten roosteren in de oven.

Doe een flinke scheut olijfolie in een pan en laat heet worden. Laat de ui rustig karamelliseren terwijl je de rest bereidt.

Laat de kikkererwten uitlekken en doe ze in een kom. Plet ze met de limoenzeste, het limoensap, de komijn, de gehakte koriander, het ei en de kruiden tot een stevig mengsel. Doe in een kom en meng er met de hand 3/4 van het paneermeel en de ajuin bij. Is het mengsel aan de droge kant? Leng het aan met wat olijfolie. Roer intussen ook in je pan om de uien mooi te laten karamelliseren.

Verdeel het mengsel volgens het aantal personen en maak er burgers van. Dip ze in het resterende paneermeel voor een lekker korstje.

Maak de guacamole. Snij de ui, tomaatjes en koriander in superkleine stukjes en doe in een kom. Pers er de limoen over uit. Snij de avocado's doormidden, verwijder de pit en hol ze uit. Plet fijn met een vork en voeg toe aan de kom. Goed mengen en bijkruiden naar smaak.

Haal de uien uit de pan en houd apart. Doe de burgers in de pan en bak ze ongeveer 4 minuten aan elke zijde op middelmatig vuur in een flinke scheut olie. Haal intussen de portobello's uit de oven. Laat eventjes afkoelen en besmeer de binnenzijdes rijkelijk met de guacamole.

Beleg de helft van de portobello's met een burger, enkele blaadjes spinazie, een tweede burger en de scheuten. Werk af met een tweede portobello.

Keukenbenodigdheden

Oven

