



KOKEN MET EEN BUDGET

V Mealprep Groenteburgers

HOOFDGERECHT

🕒 10 + 30 minuten

12 burgers

DIT HEB JE NODIG:

- 🥕 4 grote wortels
- 🥕 530 g kikkererwten (uit blik)
- 🥕 2 uien
- 🥕 6 tenen knoflook
- 🥕 300 g havermout
- 🥕 2 el tomatenpuree
- 🥕 2 tl kurkuma
- 🥕 2 tl komijnpoeder
- 🥕 1 tl gemalen zwarte peper
- 🥕 2 tl gerookte paprikapoeder
- 🥕 40 g walnoten
- 🥕 12 broodjes naar keuze
- 🥕 toppings naar keuze
- 🥕 saus naar keuze

MATERIAAL: rasp, keukenmachine bakkwastje bakplaat + bakpapier

ZO MAAK JE HET:

1. Spoel en rasp de wortels en doe het in een bakje.
2. Spoel ook de kikkererwten goed af en dep deze droog met een theedoek.
3. Snijd de ui en knoflook in stukken.
4. Doe ze samen met de geraspte wortel, kikkererwten, havermout, tomatenpuree, kruiden en walnoten in de keukenmachine en mix het tot een stevige massa.
5. Je zou er nu makkelijk burgers van moeten kunnen maken.
6. Is het te plakkerig? Voeg dan extra havermout toe.
7. Verwarm de oven voor op 180°C.
8. Bekleed de bakplaat met bakpapier.
9. Maak met je handen 12 burgers en leg ze op de bakplaat.
10. Gebruik een kwastje om ze in te vetten met een beetje olie.
11. Bak de burgers 30 minuten in de oven.
12. Draai ze halverwege om.
13. Snijd de broodjes open en besmeer ze met jouw favoriete saus.
14. Leg er de burgers op en voeg jouw favoriete toppings toe.

TIP 1: Serveer met (zoete) aardappel frietjes en/of een salade.

TIP 2: Bewaar de burgers 3-4 dagen in de koelkast of vries ze tot 2 maanden in.

Bron: leukerecepten.nl

