



KOKEN MET EEN BUDGET

Pita bloemkoolburger met yoghurt-muntsaus

HOOFDGERECHT

🕒 25 + 35 minuten

2 personen

DIT HEB JE NODIG:

- 🛒 90 g De Zaanse Hoeve mild 30+ geraspt
- 🛒 225 g diepvries bloemkoolrijst
- 🛒 15 g volkorenarwemeel
- 🛒 1 middelgroot scharrelei
- 🛒 1 tl masalakruiden in zakje
- 🛒 225 g diepvries fijne tuinbonen
- 🛒 2½ g verse munt
- 🛒 ½ teen knoflook
- 🛒 100 g yoghurt Griekse stijl 0%
- 🛒 ½ komkommer
- 🛒 2 volkorenpita's

MATERIAAL: staafmixer met hakmolen, bakpapier

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 175 °C.
2. Meng in een ruime kom de geraspte kaas met de bloemkoolrijst, het volkorenmeel, de eieren en masalakruiden.
3. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
4. Doe ⅓ van het mengsel in het hakmolentje van de staafmixer en maal fijn.
5. Doe terug in de kom en meng door de rest van het bloemkoolmengsel.
6. Vorm met vochtige handen de burgers van Ø 10 cm van het mengsel en leg op een met bakpapier beklede bakplaat.
7. Bak in 30-35 minuten in de oven lichtbruin en gaar.
8. Kook ondertussen de tuinbonen 2 minuten.
9. Giet af en spoel onder koud stromend water.
10. Laat uitlekken in een vergiet.
11. Doe de muntblaadjes met de knoflook en yoghurt in het hakmolentje van de staafmixer en maal tot een saus.
12. Breng op smaak met peper.
13. Snijd de komkommer in blokjes van 1 cm en schep om met de tuinbonen en de helft van de yoghurtmuntsaus.
14. Breng op smaak met peper.
15. Verwarm de pitabroodjes volgens de aanwijzingen op de verpakking.
16. Snijd de pita's open, vul met een bloemkoolburger en wat tuinbonensalade.
17. Serveer de rest van de tuinbonensalade en de yoghurt-muntsaus erbij.



Bron: [ah.nl](https://www.ah.nl)