

Ingrediënten

Voor de burgers:

- 1 avocado
- 0.5 krop ijsbergsla
- 1 koffiel. citroensap
- 300 g zoete aardappelen
- 1 rode ui
- 1 eidooier
- 125 g rijst
- 4 hamburgerbroodjes
- 150 g kikkererwten (bokaal)
- 8 plakjes zoetzure augurken (bokaal)
- 2 eetl. bloem
- 2 eetl. olijfolie
- 0.5 koffiel. Provençaalse kruiden
- peper en zout

Voor de saus:

- 1 eetl. zure room
- 4 eetl. ketchup
- 0.5 koffiel. donkerbruine suiker
- 1 koffiel. appelazijn



Voedingswaarde per persoon

Energie	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
568 kcal	78.2 g	14.8 g	21 g

Bron



colruyt laagste prijzen

11/05/2017

Colruyt - reclamefolder - 19/04-02/05/2017, pgn 13

<https://www.colruyt.be/nl/recept/vegieburger-van-zoete-aardappel-en-kikkererwten>

Recept

Bereiding in de keuken

- 1 Verwarm de oven voor op 200 °C.
- 2 Snij de ongeschilde zoete aardappelen in de lengte in 2 en leg in een ovenschaal. Strooi er wat zout over en besprenkel met de olijfolie. Bak 30 min. in de voorverwarmde oven.
- 3 Kook intussen de rijst gaar in lichtgezouten water (kooktijd: zie verpakking). Giet af.
- 4 Spoel de kikkererwten onder koud water en laat ze uitlekken.
- 5 Snipper de rode ui heel fijn. Snij de ijsbergsla in reepjes en het vruchtvlies van de avocado in partjes. Besprenkel de avocado met het citroensap.
- 6 Schraap met een lepel het vruchtvlies van de schil van de zoete aardappelen. Meng er de kikkererwten, de eidooier, de bloem en de rijst onder en prak fijn met vork. Kruid met de Provençaalse kruiden, peper en zout. Rol er 4 balletjes van en plet ze tot burgers.
- 7 Meng de ketchup met de zure room, de suiker en de appelazijn. Kruid met peper en zout.

Bereiding op de barbecue

- 8 Leg de burgers in een aluminium schaal, een grillklem of op een plancha en bak 2 à 3 min. aan elke kant op een matig warme barbecue.
- 9 Verwarm ondertussen ook de hamburgerbroodjes op de barbecue.

Afwerking

Snij de broodjes open en leg er een burger tussen. Verdeel er de rode ui, de partjes avocado, de plakjes augurk en de ijsbergsla over. Lepel er de saus over.

Info Martine Lycke

Voor een volgende keer:

De avocado had geen toegevoegde waarde, mag weg

Ook lekker met tomaat en geraspte wortelen

Aan burger zelf : beter wat lookpasta toevoegen voor de smaak

Rijstmengsel in 6 delen, anders nogal grote burgers

Broodjes in 2 snijden en daarna pas op de grill leggen

Burgers 3 min in microgolf, daarna op grill Greenpan

Mochten wat meer gebakken zijn, brokkelden wegens "te nat".

Fotos

