

Vegetarische burgers



- 250 g kikkererwten (uit blik of gedroogd: een nacht laten weken en vervolgens een uur koken)
- 1 ui, fijngesnipperd
- 200 g bulgur, gekookt
- 1 zoete, middelgrote aardappel, 1 kleine wortel
- 1 tl kerrie, 1 tl chili, 1 tl kurkuma, peper en zout
- Paneermeel, eventueel aangevuld met köftekruiden (in Turkse winkel)
- 1 ei

CHEF: VELT.BE

Kook de zoete aardappel gaar en pureer deze.

Stoof ondertussen de kikkererwten samen met de ui en de kruiden gaar.

Zet het vuur af en laat even afkoelen.

Rasp de wortel fijn en voeg deze bij de kikkererwten.

Voeg tevens de afgekoelde aardappelpuree toe en meng alles goed door elkaar.

Doe de gekookte en afgekoelde bulgur bij de kikkererwten.

Het geheel dient niet te sappig te zijn.

Is dit wel het geval, voeg dan kikkererwtenmeel (of gewone bloem) toe.

Maak van het beslag zes burgers (ongeveer 1,5 cm dik) en paneer ze vervolgens.

Bak de burgers in de pan, 8 minuten voor elke kant.

Je kunt de burgers tussen een broodje eten met groenten en gekarameliseerde ui of gewoon als vleesvervanger.