



Kikkererwtenburger met sesampasta en koriander

Dit is een burger met de heerlijke smaken van hummus. Dankzij de courgette wordt hij lekker sappig en licht. De aroma's van koriander, amandelen en citroensap doen dromen van Marokko. Gebruik geen kikkererwten uit blik, want dan wordt je burger veel te slap.



VOOR 4 BURGERS

125 g gedroogde kikkererwten

3 eetlepels sesampasta (tahin)

1 courgette, grofgeraspt

2 eetlepels sesamzaad

2 eetlepels kikkererwtenmeel

30 g amandelmeel

2 eetlepels citroensap

wat verse koriander, gehakt

olijfolie

peper en zout

- 1 – Kook de kikkererwten gedurende 15 minuten in gezouten water, zodat ze de stevigheid hebben van een noot. Giet ze af.
- 2 – Maal de kikkererwten zo fijn als couscous.
- 3 – Vermeng de kikkererwten met de sesampasta, de courgette, het sesamzaad, het kikkererwtenmeel, het amandelmeel, het citroensap en de koriander. Kruid met peper en zout en kneed alles goed.
- 4 – Verdeel het mengsel in 4 porties en maak er platte burgers van. Je kunt de burgers een perfecte vorm geven door telkens een metalen ring te vullen met een deel van het mengsel en het mengsel aan te stampen, bijvoorbeeld met de onderkant van een glas. Maar je kunt ze ook met de hand vorm geven.
- 5 – Bak de burgers in wat olijfolie goudbruin, 2 minuten aan elke kant.



Ook heerlijk als *hoofdgerecht* met een Marokkaans groentestoofpotje en couscous.



Spinazieburger met feta

Deze is er eentje uit onze serie kindvriendelijke burgers. Om de spinazie zo kort mogelijk te verwarmen roeren we hem rauw door de gare polentapuree, die we voor de verandering maken met (soja)melk. De burgers worden gepaneerd, zodat de gesmolten kaas geen problemen veroorzaakt bij het bakken.



VOOR 4 BURGERS

2,5 dl (soja)melk

1 teentje knoflook, geperst

75 g maisgriesmeel (polenta)

50 g feta, verkruimeld

75 g verse spinazie, gehakt

1 ei

50 g paneermeel
(of glutenvrij paneermeel)

olijfolie

peper en zout

- 1 – Verwarm de sojamelk en voeg de knoflook toe.
- 2 – Kruid de melk met peper en zout en breng ze aan de kook.
- 3 – Voeg het maisgriesmeel toe en roer voortdurend tot de polenta een kleverige massa geworden is en alle vocht geabsorbeerd is. Dit gaat snel.
- 4 – Zet het vuur wat lager en blijf roeren in de polenta tot de harde korrel eruit is. Dat kan enkele minuten duren.
- 5 – Neem de pan van het vuur.
- 6 – Vermeng de kaas met de polenta.
- 7 – Voeg de spinazie toe. Vermeng alles goed tot een homogene massa.
- 8 – Spreid het mengsel uit op een platte schaal, bijvoorbeeld in de vorm van een vierkant met een dikte van ongeveer 1 cm.
- 9 – Strijk de bovenzijde plat en laat de spinaziepolenta afkoelen.
- 10 – Snijd de polenta in 4 vierkanten.
- 11 – Klop het ei los in een schaaltje en giet het paneermeel in een ander schaaltje.
- 12 – Wentel de burgers een voor een door het ei en vervolgens door het paneermeel.
- 13 – Verwarm wat olijfolie en bak de burgers goudbruin, 2 minuten aan elke kant.



Ook lekker als *hoofdgerecht* met geroosterde tomaatjes met knoflook en olijven.



Indonesische burger met zoete aardappel

Deze burger slaagt erin om de karakteristieke smaken van een Indonesische rijsttafel te verenigen: kokos, gember en pindanoten. Hij is bliksemsnel klaar: je moet alleen wat raspen, mengen en malen. Gebruik gerust zoute pindanoten, want de zoete aardappel en gekonfijte gember kunnen wel wat extra zout gebruiken.



VOOR 8 BURGERS

200 g pindanoten

250 g zoete aardappel,
geschild en in kleine stukken

100 g gemalen kokos

100 g bloem (of glutenvrij:
boekweitmeel, info p. 73)

80 g gekonfijte gember,
fijngehakt

2 eetlepels citroensap

2 koffielepels komijnzaad

olie om te frituren of te bakken

peper en zout

- 1 – Maal 150 g pindanoten samen met de zoete aardappel.
- 2 – Hak de overige pindanoten grof.
- 3 – Vermeng de zoete aardappel met de pindanoten, de kokos, de bloem (of het boekweitmeel), de gember, het citroensap, de peper en het komijnzaad. Breng het mengsel op smaak met zout – afhankelijk of je gezouten of ongezouten pinda's gebruikt hebt – en kneed het een tijdje tot het mengsel kleverig wordt.
- 4 – Verdeel het mengsel in 8 porties en maak er platte burgers van. Je kunt de burgers een perfecte vorm geven door telkens een metalen ring te vullen met een deel van het mengsel en het mengsel aan te stampen, bijvoorbeeld met de onderkant van een glas. Maar je kunt ze ook met de hand vorm geven.
- 5 – Verwarm de frituurolie op 170 °C.
- 6 – Frituur de burgers gedurende 2 minuten tot ze goudbruin zijn. Of bak ze in wat olie in de pan, 2 minuten aan elke kant.



Ook lekker als *hoofdgerecht* met zoetzure rijstsalade van mango en komkommer, en veganise (info p. 109) of yoghurt gekruid met currypoeder.