

Recept: Zelfgemaakte Quinoaburger



Heerlijke zelfgemaakte quinoaburgers met zalm uit blik, erwten en verse kruiden. Perfect voor een gezonde lunch of als hoofdgerecht. Deze burgers zijn niet alleen lekker, maar ook voedzaam dankzij de combinatie van quinoa en zalm.



Aantal personen: 4



Tijd: 65 minuten



Moeilijkheid: Moeilijk

Ingrediënten:

<input type="checkbox"/> Quinoa tricolore	80 g	
<input type="checkbox"/> Erwten (diepvries)	200 g	
<input type="checkbox"/> Zalm uit blik	450 g	
<input type="checkbox"/> Ei	1	
<input type="checkbox"/> Havermoutvlokken	40 g	
<input type="checkbox"/> Kappertjes	1 el	
<input type="checkbox"/> Tarwebloem	2 el	
<input type="checkbox"/> Ketchup	1 el	
<input type="checkbox"/> Mayonaise	3 el	
<input type="checkbox"/> Hamburgerbroodjes	4	
<input type="checkbox"/> Olijfolie	3 el	
<input type="checkbox"/> Citroensap	1 kl	
<input type="checkbox"/> Groentebouillon	0,5 blokje	
<input type="checkbox"/> Zwarte peper en zout	Naar smaak	
<input type="checkbox"/> Ijsbergsla	1/4	
<input type="checkbox"/> Tomaat	1	in schijfjes

Bereidingswijze

Quinoa en Erwten Koken

- Spoel de quinoa goed onder koud water.
- Los de groentebouillon op in 2 dl water en kook hierin de quinoa 15 à 18 min. gaar.
- Voeg de laatste 5 min. de diepvries erwtes toe.
- Giet af en doe terug in de kom. Leg er een propere handdoek over en laat uitdampen en afkoelen
- Laat de zalm uit blik goed uitlekken.

Burpermengsel Maken

- Klop het ei los in een grote kom.
- Mix het quinoa-erwtmengsel samen met de uitgelekte zalm, de uitgelekte kappertjes, het ei, het citroensap, de bloem en de havervlokken tot een glad mengsel.
- Kruid goed met zwarte peper en zout.
- Laat het mengsel minstens 20 min. opstijven in de koelkast.

Burgers Vormen en Bakken

- Verwarm intussen de oven voor op 160°C.
- Vorm met de handen of met 2 lepels vier burgers uit het koude mengsel.
- Verhit de olijfolie in een pan.
- Bak de burgers aan beide kanten mooi goudbruin.
- Zet de hamburgerbroodjes 7 min. in de voorverwarmde oven.

Samenstellen en Serveren

- Meng de mayonaise en de ketchup tot een glad sausje.
- Snijd de tomaat in schijfjes en was de sla.
- Snij de warme broodjes open.
- Leg er wat blaadjes sla op, dan een burger, een lepel saus en terug wat sla.
- Sluit het broodje en serveer direct!