



Bonenburgers met geroerbakte spinazie

Zelfgemaakte groenteburgers met verse spinazie en eventueel aangevuld met verse frietjes. Een verrassende vegaburger van Nederlandse bodem!.



Wat ga je doen?

De bonenburgers voorbereiden

- 1 Spoel de bruine bonen in een vergiet met koud water af en laat ze uitlekken. Was de winterpeen en rasp deze grof. Snipper de uien en snijd de knoflook fijn.
- 2 Doe 2 eetlepels margarine in een koekenpan. Fruit hierin de helft van de gesnipperde uien, voeg de knoflook toe en bak deze kort mee. Laat het geheel vervolgens afkoelen.
- 3 Prak $\frac{3}{4}$ van de bruine bonen fijn.
- 4 Klop het ei los.
- 5 Meng de rest van de bonen door de fijngeprakte bonen. Voeg de gefruite ui met knoflook, het losgeklopte ei, de havermout en de helft van de geraspte winterpeen toe.
- 6 Breng het mengsel op smaak met 2 theelepels gerookte paprikapoeder en een theelepel citroensap. Voeg naar smaak zout en peper toe.
- 7 Maak van de ontstane bonenprak 6 burgers en zet deze afgedekt minimaal 30 minuten in de koelkast.

Wat heb je nodig?



Bonenburger

- 1 grote pot bruine bonen (uitlekgewicht ca. 250 gr)
- $\frac{1}{2}$ winterpeen
- 1 rode ui
- 1 teentje knoflook
- 6 eetlepels vloeibare margarine
- 1 ei
- 8 eetlepels havermout
- 2 theelepels gerookte paprikapoeder
- 1,5 theelepel citroensap

Komkommersaus

- 8 blaadjes verse munt
- $\frac{1}{2}$ komkommer
- 200 ml volle yoghurt

Geroerbakte spinazie

- 300 gr verse spinazie
- $\frac{1}{2}$ winterpeen
- 1 rode ui
- 2 eetlepels olie
- Bakpapier
- Zout en peper

Zelfgemaakte friet

- 500 gr kruimige aardappelen
- 2 eetlepels plantaardige olie



Tip: Haal een heerlijk broodje bij de warme bakker om de hoek om een echte burger te maken!

De frisse komkommersaus

- 1 Was de blaadjes verse munt en snijdt ze in kleine reepjes.
- 2 Was de komkommer en rasp deze grof. Knijp het geheel samen om zoveel mogelijk vocht te onttrekken. Meng daarna de komkommer en de munt door de volle yoghurt. Voeg peper toe naar smaak.
- 3 Roer het geheel nog een keer goed door elkaar.



Groente en burgers bakken

- 1 Was de verse spinazie en knijp deze goed uit.
- 2 Verwarm 4 eetlepels margarine in een koekenpan en voeg de burgers toe. Bak op hoog vuur, zodat een knapperig korstje ontstaat (beide kanten 1 minuut)
- 3 Bak op middelhoog vuur de bonenburgers in ca. 8 minuten gaar.
- 4 Verwarm de olie in een wok en roerbak het restant van de ui. Voeg de spinazie, de rest van de geraspte wortel toe en roerbak de groente gaar. Breng op smaak met een halve theelepel citroensap.
- 5 Serveer de bonenburger met de komkommersaus en de groente.



Zelfgemaakte friet uit de oven!

- 1 Verwarm de oven voor op 200 graden.
- 2 Snijd bloemige/kruimige aardappelen in reepjes (friet).
- 3 Vul een pan met water en doe hier de frieten in. Breng aan de kook en laat vanaf het moment dat je het vuur aanzet de frieten 10 minuten in het water zitten.
- 4 Na tien minuten giet je de frieten af en dep je ze droog met keukenpapier of een theedoek.
- 5 Giet olie over de frieten en hussel ze om zodat alle frieten bedekt zijn met olie. Leg de frieten op een bakplaat met bakpapier (niet over elkaar!).
- 6 Strooi eventueel zeezout over de frietjes.
- 7 Bak de frieten 20 minuten in de oven.
- 8 Haal de bakplaat uit de oven en zet de oven op 220 graden. Hussel de frieten om. Zet de bakplaat terug in de oven en bak de frieten nog eens 10 minuten op 220 graden.



Ook een goed idee in april:

aardperen, lamsoren, postelein, raapstelen, rabarber, radijs, schorseneren, zeekraal

Eet smakelijk!