

Quinoa burgers



Hoofdgerecht

vegetarisch

10 stuks

Land: Amerika

Vorbereiding: een dag van te voren Quinoa koken! **Bereiding:** 1 uur en 10 minuten

Seizoen: hele jaar door



Ingrediënten

- **QUINOA:** 100 gr gekookte en gekoelde quinoa (maak een dag van te voren)
- 1 blik kikkererwten 400 gr (afgespoeld, uitgelekt en gedroogd)
- 1 eetlepel rijst- of kokosolie
- 1 snuf zeezout
- 1 theelepel kerrievoeder
- **AARDAPPELEN:** 250 gr kleine geschilde aardappelblokjes
- 1 eetlepel rijst- of kokosolie (plus meer voor het koken van hamburgers *)
- 1 snuf zeezout
- 1 theelepel kerrievoeder
- 3-4 eetlepels water

- **VOOR DE REST:** een grote hand ongezoeten cashewnoten
- 1 groene serrano peper, ontpit en fijngehakt
- 2 eetlepels verse gehakte gember (geschild)
- 4 teentjes fijngehakte knoflook
- 3/4 theelepel zeezout
- 2 eetlepels harissa pasta of een curry paste naar keuze
- **GARNERING:** 10 gr gehakte verse koriander
- slablaadjes
- 1 in dunne ringen gesneden rode ui
- mangochutney
- eventueel naan

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 190 C. Doe 400 gr afgespoelde, gedroogde kikkererwten uit blik op een bakplaat afgedekt met bakpapier en meng met 1 el olie, zout en 1 tl kerriepoeder. Bak ongeveer 20 minuten of totdat kikkererwten iets gebarsten uitzien en droog aanvoelen. Zet ze apart. Houd de oven aan.
2. Doe in de tussentijd de in blokjes gesneden aardappelen in een koekenpan samen met 1 el olie, zout en kerriepoeder. Doe de deksel op de pan en bak 4 minuten. Zet vervolgens het vuur laag, voeg 3 el water toe en bak de aardappelen tot ze aan de randen bruin en zacht zijn. Pureer ze met een aardappelstamper tot ze bijna romig zijn (zo min mogelijk brokjes). zet opzij.
3. Doe de gebakken kikkererwten in een keukenmachine, samen met de cashewnoten, serrano-peper, gember, knoflook, zout, kerriepoeder, harissapasta en koriander en draai dit tot een half los deeg. Voeg vervolgens de gekookte en gekoelde quinoa toe en draai tot een mooi deeg ontstaat (je bent niet op zoek naar een puree).
4. Breng het mengsel over in een mengkom en voeg de aardappelpuree toe. Roer om te combineren (het is belangrijk om de aardappelen niet aan de keukenmachine toe te voegen want dan wordt het behangselplak). Proef en pas de smaak naar behoefte aan. Maak er 10 kleine hamburgers van (formaat tartaartje) eventueel met een apparaat.
5. Bak de burgers in een beetje olie in ongeveer 4 minuten bruin in een koekenpan. Doe ze vervolgens in de oven (200 graden) en bak 12-15 om hen in het midden volledig gaar te krijgen.
6. Serveer op een traditioneel broodje of met met Naan, ui, koriander, chutney en sla.

Tenslotte

Quinoa is een volwaardig plantaardig eiwit. Meer plantaardige eiwitten ten opzichte van dierlijk eiwit is goed voor het milieu maar ook voor onze eigen gezondheid. De overgebleven quinoa burgers, die ik wel bak zoals boven beschreven, vries ik altijd in en na ontdooien warm ik ze op in een voorverwarmde oven op 190 graden.