

BLOEMKOOLBURGERS MET FRISSE KORIANDERDIP - V

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

De burger

100g gekookte quinoa

200g gekookte bloemkool

3 eieren

4 eetlepels olijfolie

1 grote gekookte zoete aardappel

1 teentje knoflook

snuifje peper & zout & chilipoeder

1/4 koffielepel komijn

1/4 koffielepel ui (poedervorm)

1/4 koffielepel currypoeder

3/4 kop amandelmeel

1/2 kop broodkruimels

Korianderdressing

1/2 rijpe avocado

sap 1 limoen

1 teentje knoflook

1 handvol koriander

snuifje zout & peper

1 eetlepel honing

enkele eetlepels water

De afwerking

4 bruine broodjes

handvol salade

2 tomaten in schijfjes

BEREIDINGSWIJZE

Mix alle ingrediënten voor de burgers (behalve het amandelmeel en de broodkruimels) in een goede blender. Opgelet: mix zeker niet te lang.

Voeg het amandelmeel toe en vorm de burgers. Voeg indien nodig nog wat meer amandelmeel toe. Wentel de burgers in een bordje met de broodkruimels en bak ze in een beetje olijfolie tot ze licht goudbruin zijn. Mix alle ingrediënten voor de dressing tot je een gladde saus hebt. Proef en breng op smaak.

Snijd de broodjes doormidden en beleg met sla, schijfjes tomaat, gebakken burgers en eetlepel dressing.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

592 kcal, 17,5g EW, 60g KH, 33g VET

SMAKELIJK!