

LINZENBURGER MET ZOETE AARDAPPEL EN GROENTEN - V

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

150 g rode linzen
300 ml water
2 kleine uien
2 eieren
100 g gemalen kaas (geitenkaas)
Paneermeel of haverhout (± 100 g)
1 blokje groentebouillon
4 grote zoete aardappelen (± 800 g)
Nootmuskaat, peper en zout
1 kleine spitskool of kleine Chinese kool
250 gr champignons
4 wortelen

BEREIDINGSWIJZE

Werkwijze linzenburgers: Doe de linzen in een kookpot met het water en de groentebouillon. Zet de pot op een hoog vuur zonder deksel en laat het water koken. Eenmaal aan de kook, zet je het vuur uit en plaats je een deksel op de pot. Laat de linzen het vocht verder opnemen.

Roer/plet de linzen met een lepel en doe er de versnipperde ui bij.

Voeg de kaas, de eieren en het paneermeel toe. Blijf paneermeel toevoegen tot de grootste vochtigheid weg is. De hoeveelheid paneermeel moet je op gevoel doen (kan iedere keer verschillen).

Maak burgers en bak ze in een pan tot je een mooi korstje ziet. TIP: In plaats van paneermeel te gebruiken, kan je ook havermeel gebruiken. Is zeker een goed alternatief en je krijg er ook een mooi korstje mee.

Werkwijze zoete aardappel: Schil de zoete aardappelen en snij ze in stukken. Kook of stoom de stukken beetgaar en giet ze af. Stamp de zoete aardappel en kruid af met nootmuskaat, peper en zout. Doordat zoete aardappel vochtiger is dan gewone aardappel, heb je normaal geen extra vocht of melk nodig om de puree zacht te maken.

Werkwijze groenten: Snij de groenten in grove stukken. Stoom ze samen tot ze beetgaar zijn. Zorg dat de hardste groente vanonder in de kookpot ligt en de zachtste bovenaan.

Eenmaal beetgaar, giet het vocht over in een kom of maatbeker. Roer in de groenten zodat alles goed vermengd is en giet een klein beetje vocht in de kookpot. Goed kruiden met peper en zout. Smakelijk!

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

447 Kcal

SMAKELIJK!