

VEGGIEBURGERS MET QUINOA EN BULGUR

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

75g quinoa

75g bulgur

1 ui

1 teentje knoflook

1 courgette

1 rode paprika

1 blik (400g) kikkererwten

2 blikken (800g) gepelde tomaten

1/2 bol mozzarella

40g Parmezaan

1 ei

olijfolie

lookpoeder

kipkruiden

zout & peper

chilipepe

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 180°. Kook de quinoa en bulgur zoals aangegeven op de verpakking in licht gezouten water.

Fruit de fijngesneden ui & knoflook op een matig vuur en voeg de grofgesneden paprika toe. Giet de kikkererwten af en spoel ze met

koud water. Voeg ze toe aan de stoofpot, samen met de gepelde tomaten. Kruid goed af met chilipeper. Laat een tijdje sudderen op een laag vuur.

Snijd de mozzarella in heel fijne stukjes en meng deze samen met de parmezaan en het ei onder de quinoa en bulgur. Kruid het mengsel met peper, zout, lookpoeder en kipkruiden. Meng goed.

Vorm met natte handen burgers en leg ze in een vuurvaste ovenschaal. Bak de burgers 30 minuten in het midden van de oven.

Snijd de courgette in slierten en wok ze heel kort in een beetje olijfolie.

Serveer samen met het stoofpotje & de burger.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

456 Kcal – 9,4g V – 93g KH – 25,3g EW – 10g vezels

SMAKELIJK!