



Veggie bietenburger met peer en rucola



Bereidingstijd

30 min tot 1u



Moeilijkheidsgraad

Eenvoudig



Ingrediënten

400 gram kikkererwten (uit blik, uitgelekt gewicht)
4 rode bieten (voorgekookt, vacuümverpakt in de koelafdeling)
4 eetlepels bloem
peper en zout
1 ei
4 hamburgerbroodjes (of pistolets)
2 peren (in plakjes)
olijfolie
100 gram rucola
1 komkommer (geschild en in plakjes gesneden)

Bereidingswijze

- 1.** Spoel de kikkererwten in een vergiet en laat ze goed uitlekken.
- 2.** Snij de rode bieten in blokjes en meng ze met de kikkererwten.
- 3.** Voeg de bloem, peper en zout toe en mix in de keukenrobot tot een dikke massa.
- 4.** Voeg het ei toe en meng opnieuw kort.
- 5.** Laat het mengsel even opstijven in de koelkast en kneed er dan vier burgers van. Is het mengsel te vochtig? Voeg dan een beetje extra bloem toe. Bestrijk de burgers met olijfolie en leg ze in een aluminium bakvorm. Gaar ze op de barbecue.
- 6.** Rooster de snijhelften van de broodjes eveneens (kort!) op de barbecue: laat ze zeker niet aanbranden.
- 7.** Bestrijk de plakjes peer ook met olijfolie en bak ze kort op de barbecue.
- 8.** Beleg de broodjes met rucola, de veggieburgers, de gegrilde peer, de komkommer en opnieuw met rucola.