

INGREDIËNTEN

400 g zoete aardappelen
1 ui
Olijfolie
250 g voorgekookte bruine rijst
20 g paneermeel
½ tl zout
½ tl zwarte peper
½ tl gemalen komijn
½ tl knoflookpoeder
½ tl gerookt paprikapoeder
2 el bloem
400 g zwarte bonen in blik
1 vleestomaat
Een paar blaadjes sla
1 grote rode ui
6 hamburgerbroodjes
6 tl tomatenketchup
6 tl vegan mayonaise
12 plakjes augurk
6 plakjes veganistische kaas



Vitamine B & C, bètacaroteen, zink

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 200 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
- Schil de zoete aardappelen en snijd ze in blokjes van 2 cm. Leg de blokjes op de bakplaat en bak 30 minuten. Leg ze dan opzij.
- Schil intussen de uien en hak ze fijn. Verhit een beetje olijfolie in een pan. Fruit de uien op middelhoog vuur tot ze glazig zijn. Leg in een grote kom.
- Doe de zoete aardappelen, rijst, paneermeel, zout, peper, komijn, knoflookpoeder en bloem in een blender. Giet de bonen goed af en voeg ze toe. Pureer alles tot een dikke massa. Voeg het mengsel toe aan de uien en roer door elkaar.
- Verhit een beetje olie in de pan, verdeel het mengsel in 6 delen en vorm er hamburgers van. Bak de burgers aan elke kant ongeveer 3 minuten op middelhoog vuur tot ze goudbruin zijn.
- Snijd ondertussen de tomaten in 6 dunne plakjes, de sla, schil de rode ui en snijd deze in fijne ringen.
- Als de burgers klaar zijn, doe je ze op een broodjes. Doe er wat ketchup, vegan mayonaise, plak tomaat, augurk, sla, rode ui en veganistische kaas bovenop. En klaar is je gezonde burger!



Aanbevolen recepten van
CHARMANT
voor jouw ooggezondheid