



Groenteburger van zwarte bonen

Sappige zelfgemaakte burgers van zwarte bonen met een licht gekruide smaak. Lekker op een broodje met sla, tomaat en een frisse saus.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
25'	15'	4	Wereldkeuken

Ingrediënten

- 1 blik zwarte bonen (400 g)
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 80 g paneermeel
- 1 ei
- 1 tl komijnpoeder
- 1 tl gerookt paprikapoeder
- 2 el olijfolie
- 4 hamburgerbroodjes

sla

1 tomaat

1 rode ui

zout en peper

Bereidingswijze

1. Spoel en laat de zwarte bonen goed uitlekken. Plet ze grof met een vork in een kom.
2. Snipper de ui en knoflook fijn en fruit ze zacht in 1 el olijfolie.
3. Meng de gefruite ui, het ei, paneermeel, komijn en paprikapoeder door de bonen. Kruid stevig met zout en peper.
4. Vorm er 4 gelijke burgers van en laat ze 10 minuten opstijven in de koelkast.
5. Verhit 1 el olijfolie in een pan op middelhoog vuur.
6. Bak de burgers 6 tot 7 minuten per kant tot ze goudbruin en stevig zijn.
7. Rooster de broodjes kort en beleg ze met sla, tomaatschijfjes, rode ui en de burger.
8. Serveer meteen.

Ontdek meer recepten op [kookpot.be](https://www.kookpot.be)