



Veggie burger van kidneybonen en biet

Sappige zelfgemaakte veggieburgers met een mooie robijnrode kleur van gekookte biet en een stevige bite van kidneybonen. Lekker in een broodje met frisse sla.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
20'	15'	4	Hoofdgerecht

Ingrediënten

- 1 blik kidneybonen (400 gr), uitgelekt
- 150 gr gekookte biet, geraspt
- 1 ui, fijngesneden
- 2 teentjes look, geperst
- 80 gr paneermeel
- 1 ei
- 1 tl komijnpoeder
- 1 tl gerookt paprikapoeder
- 2 el olijfolie

4 hamburgerbroodjes
enkele blaadjes sla
4 el yoghurtsaus met look
zout en peper

Bereidingswijze

1. Laat de kidneybonen goed uitlekken en dep ze droog met keukenpapier.
2. Doe de bonen in een kom en plet ze grof met een vork, laat wat stukjes heel voor de structuur.
3. Meng de geraspte biet, de ui, de look, het komijn- en paprikapoeder erdoor.
4. Voeg het ei en het paneermeel toe en kruid royaal met zout en peper.
5. Kneed alles tot een samenhangend deeg en vorm er vier stevige burgers van.
6. Laat de burgers een kwartier opstijven in de koelkast zodat ze goed samenhouden.
7. Verhit de olijfolie in een pan en bak de burgers op middelhoog vuur vijf à zes minuten per kant tot ze mooi gekorst zijn.
8. Rooster ondertussen de broodjes lichtjes open.
9. Beleg de broodjes met sla, de burger en een lepel yoghurtsaus met look en dien meteen op.

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