RODEBIETENBURGERS

INGREDIËNTEN

De burgers

- 1 rode ui, gehakt
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- 1 – 2 el olijfolie
- 1 kop zilvevliesrrijst, gekookt
- Zwarte peper
- Zeezout
- ½ tl currypoeder
- ½ tl geelworterl (kurkuma)
- ¼ tl komijn
- 1 blik kikkererwten, uigelekt
- 2 medjooldadels, ontpit
- 1 handvol koriander, gehakt
- 1 grote rode biet, geraspt
- 2 wortelen, geraspt
- 3 – 4 el glutenvrije haver

De mosterd-tahinisaus

- 2 el tahini
- 2 el sojasaus
- 1 el natuurlijke pindakaas
- Sap van 1 citroen
- Zwarte peper
- Zeezout
- 1 el mosterd
- 2 el natuurlijke zoetstof

De afwerking (optioneel)

- 4 broodjes
- 1 handvol gemengde sla
- 1 tomaat, in schijfjes

BEREIDING

1. Fruit de ui en de knoflook in een pan met een beetje olie. Voeg de gekookte rijst, peper, zout en kruiden toe. Zet opzij en laat afkoelen.
2. Mix de kikkererwten met de dadels en de koriander in een goede blender. Voeg een eetlepel olijfolie toe.
3. Meng de kikkererwtenmix en de rijstmix in een grote kom. Voeg de rest van de ingrediënten toe, meng goed en vorm hier vier burgers mee. Voeg wat extra haver toe als de puree te kleverig is.
4. Mix alle ingrediënten voor de saus. Proef en voeg eventueel nog wat extra kruiden toe.
5. Bak de burgers kort in een beetje olijfolie. Beleg de broodjes met tomaat, avocado, sla, een beetje saus en de lekkere burgers!

Eet smakelijk!

Friska
Natuurlijk gezond met voeding

- 1 avocado, in schijfjes