

BURGERS & CO

Als je vegetarisch eet of minder vlees wilt gebruiken, moet je in de gaten houden dat je voldoende eiwitten en essentiële mineralen binnenkrijgt. In de winkel vind je een resem veggieburgers en andere vleesvervangers, maar vaak zijn die toch wat te vetrijk. Bovendien is het leuk om zelf te experimenteren met burgers op basis van granen, groenten en peulvruchten. We geven een aantal basisrecepten waarop je naar hartenlust kunt variëren.

Krokante kikkererwtburgers

BEREIDINGSTIJD: 1 U EN 10' + 1 NACHT WEEKTIJD

100 g kikkererwten • 100 g fijne bulgur • 1 wortel • 1 zoete aardappel • 1 ei • 1 tl gemalen komijn • 1 tl gemalen koriander • paneermeel • peper • zout

Laat de kikkererwten een nacht weken in ruim water (ongeveer driemaal zoveel water als kikkererwten). Giet het weekvocht af. Zet de geweekte kikkererwten onder in vers water en kook ze ca. 1 uur op een zacht vuur. Als de kikkererwten zacht zijn, giet je ze af.

Stoom intussen de zoete aardappel en de wortel gaar. Giet kokend water (tweemaal het volume van de bulgur) over de bulgur. Laat 10 minuten wellen. Voeg alle ingrediënten samen en pureer. Breng op smaak met de kruiden. Laat het mengsel 10 minuten rusten.

Kneed nu acht burgers uit het mengsel. Dompel de burgers eerst in het geklutste ei en vervolgens in het paneermeel. Bak de burgers tot ze goudbruin zijn.

Exotische kikkererwtkroketjes

Deze kroketjes hebben een vrolijke kleur door de wortels en de geelwortel. Serveer ze met rijst, geroosterde pompoen (p. 181) en geraspte rode biet met mayonaise (p. 272) met een vleugje kerrie.

BEREIDINGSTIJD: 40' + 1 U KOOKTIJD + 8 U WEEKTIJD

100 g kikkererwten • 150 g wortels • 1 tot 2 el boekweitvlokken, maizena of meel • 1 el sojasaus • 2 el gehakte korianderblaadjes (of peterselie) • 0,5 tl geelwortelpoeder (kurkuma) • 1 mespunt cayennepeper • 0,5 tl kerriepoeder • eventueel 0,25 tl gemalen kardemom of fenegriekpoeder • olie om te frituren

Week en kook de kikkererwten. Mix de kikkererwten fijn. Rasp de wortels zeer fijn. Meng alle ingrediënten behalve de olie tot een stevige massa. Breng goed op smaak. Rol met vochtige handen balletjes van het mengsel. Verhit de olie en bak de kroketjes goudbruin. Laat ze uitlekken op keukenpapier.



Haverburgers

BEREIDINGSTIJD: 50'

0,5 kop havervlokken • 1 kop noten • 1 ui • 1 teentje knoflook • 1 ei • peterselie • nootmuskaat • 2 el olijfolie • peper • zout • water

Snipper de look en de ui. Stamp de noten fijn. Kluts het ei en meng alle ingrediënten. Kruid met nootmuskaat, peper en zout. Voeg water toe tot je een stevig deeg hebt. Maak met natte handen balletjes van het deeg en druk ze lichtjes plat. Is het deeg te vochtig, voeg dan wat bloem toe. Bak de burgers in olijfolie.

Verrassingsballetjes

BEREIDINGSTIJD: 1 U

200 g risottorijst • 1 dl droge witte wijn • 550 ml groentebouillon • 75 g Parmezaanse kaas • 1 bolletje mozzarella • 50 g zongedroogde tomaten • 15 g koude boter • 1 gesnipperde ui • 2 tenen look • 2 el gehakte peterselie • olijfolie • 1 losgeklopt ei • paneermeel • olie om te frituren

Maak eerst risotto. Verwarm wat olie in een pan en stooft hierin de fijngesnipperde ui. Voeg de geperste look toe en laat even meestoven. Doe de rijst in de pan en laat hem glazig worden. Blus met de witte wijn en laat even inkoken. Giet er een beetje bouillon bij tot de rijst al de bouillon heeft opgenomen. Herhaal dit tot de rijst gaar is en de bouillon op.

Doe op het einde de boter en de Parmezaanse kaas bij de rijst. Laat de risotto enkele uren of een nacht afkoelen. Hak de peterselie fijn, snijd de mozzarella in blokjes en de tomaten in reepjes.

Neem een handvol risotto en druk de rijst plat zodat je in het midden enkele blokjes kaas, wat peterselie en tomaat kunt leggen. Vouw de rijst toe en rol hem tot een balletje. Rol elk balletje door het losgeklopte ei en daarna door het paneermeel. Frituur de balletjes in hete olie (180°C) tot ze bovendrijven (5 à 8').

Tip: heb je nog een restje peterselie frituur dat dan en garneer er de balletjes mee.

Tofoe-rijstkroketjes

Lekker bij winterse bladsalade (p. 61) en rodebietenmoes (p. 186).

BEREIDINGSTIJD: 1 U EN 20' (INCLUSIEF 1 U KOOKTIJD)

150 g gerookte tofoe • 150 g volle rijst • 1 ei, gesplitst • 3 el gemalen gruyère • paneermeel • olijfolie om te frituren • peper • kruidenzout

Kook de rijst gaar en laat afkoelen (of gebruik een restje gare rijst). Voeg de eidooier, de tofoe en de kruiden toe. Plet de tofoe (met een aardappelstamper) door de rijst of mix het geheel tot een stevige brij (voeg als de brij te droog is ook het eiwit toe).

Controleer of het geheel voldoende gekruid is. Rol met vochtige handen 12 kleine balletjes, wentel ze door losgeklopt eiwit en vervolgens door paneermeel. Frituur de kroketjes en laat ze even uitdruipen op keukenpapier voor je ze serveert.

TIPS VOOR KROKETJES EN BURGERS

- Breng je burgermengeling goed op smaak met kruiden.
- Ronde kroketjes bak je het best in een frituurketel of wok. Voor platte koekjes is een dun laagje olijfolie in een pan voldoende.
- Zorg ervoor dat de olie heet genoeg is.
- Kroketjes durven weleens uit elkaar te vallen tijdens het bakken. Speel op veilig door een 'testkroketje' te maken dat je eerst bakt.
- Als het kroketmengsel te droog is, voeg je eventueel een ei, wat gepureerde tofoe of wat water toe. Is het mengsel te nat, voeg dan wat maizena of pijlwortelmeel (arrowroot), paneermeel, tarwebloem, boekweitvlokken of een gekookte aardappel toe.
- Je kunt burgers bakken in de oven, al dan niet met een beetje olie.
- Overgiet burgers en kroketjes pas vlak voor het opdienen met saus; anders vallen ze uit elkaar of worden ze klef.
- Heb je te veel burgers gemaakt, vries ze dan in. Bak ze eerst kort opdat ze hun vorm behouden.

Rijst-linzenkoekjes

Serveer met ardappelen in de schil, gestoomde broccoli en tomatensalade (p. 53) met fetasaus (p. 275).

BEREIDINGSTIJD: 50'

3 koppen gare rijst • 80 g linzen • 1 ei • 150 g gemalen gruyère • eventueel 1 à 2 el maizena of boekweitvlokken • olijfolie • 1 snuifje bonenkruid • 1 snuifje tijm • 1 snuifje marjolein • 1 laurierblad • (kruiden)zout • peper

Kook de linzen gaar in water met het laurierblad en wat bonenkruid (ca. 30'). Laat de gare linzen uitlekken en verwijder het laurierblad. Meng de rijst met de linzen, het ei, de gemalen kaas en de kruiden. Voeg eventueel wat maizena of boekweitvlokken toe om het mengsel steviger te maken.

Breng goed op smaak. Vorm met vochtige handen platte koekjes. Verwarm de olie in een pan en bak de koekjes.

Variant: voeg 100 g gare knolselderij en slechts 2 koppen gare rijst toe.

Van vlees naar burger

Vlees vervangen door een burger maakt de omhakering naar minder vlees gemakkelijker.



Spelt-linzenkroketjes

BEREIDINGSTIJD: 20'+ 50' KOOKTIJD

75 g speltbloem • 50 g linzen • 1 wortel • 1 ui • 1 rood pepertje • 1 handvol Chinese kool • 40 g zonnebloempitten • 1 tl gedroogde basilicum • 2 el olijfolie • 0,5 tl cayennepeper • peper • zout

Kook de linzen. Maak de wortel, de ui, het pepertje en de Chinese kool schoon. Mix de linzen en de groenten in een blender. Doe dit mengsel in een kom en voeg er de bloem bij. Roer goed door elkaar. Breng op smaak met de kruiden en voeg de zonnebloempitten toe. Maak acht balletjes van het mengsel. Duw ze tot schijfjes en bak ze aan beide zijden goudbruin in olijfolie.

Linzenkoekjes

BEREIDINGSTIJD: 1 U

150 g groene linzen • 4 eieren • 100 g bloem • 100 g courgette • 1 wortel • 1 teentje look • 4 el geraspte belegen kaas • 3 el olijfolie • 1 el kerriepoeder • 1 tl chilipoeder • peper • zout

Kook de linzen 30 minuten. Maak de wortel en de courgette schoon en snijd ze in kleine blokjes. Stoom de wortel en de courgette. Laat afkoelen. Meng alle ingrediënten en vorm er platte koekjes van. Bak ze in de olijfolie.

Variant: maak de koekjes met mais in plaats van linzen.

Rijstkroketjes met kerrie

BEREIDINGSTIJD: 1 U EN 20' (INCLUSIEF 1 U KOOKTIJD)

200 g rijst • 4 middelgrote aardappelen • 1 ui • ca. 80 g gemalen pecorino • 1 el olijfolie • 1 tot 1,5 tl kerriepoeder • (kruiden)zout • olijfolie om te frituren

Kook de rijst. Schrob de aardappelen schoon en kook ze in de schil gaar. Verwarm de olijfolie. Fruit de gesnipperde ui. Pel de gare aardappelen, laat ze een beetje afkoelen en prak ze fijn in de rijst. Roer de ui, de kaas, het (kruiden)zout en de kerrie door de rijst. Rol met vochtige handen kleine ronde kroketjes van het mengsel. Verhit de olijfolie. Bak de kroketjes in hete olijfolie bruin.

Vegetarisch gehakt

Gebruik dit gehakt als vulling, op pizza of in een saus.

BEREIDINGSTIJD: 45'

1 kopje pinda- of cashewnoten • 1 ui • 2 eieren • 8 sneden oud brood • 1 kopje groentebouillon • tuinkruiden • nootmuskaat • peper • zout • boter

Hak de pinda's fijn. Snipper de ui en fruit hem. Klop de eieren los. Maak broodkruim van het oude brood. Meng alle ingrediënten goed door elkaar. Doe het mengsel in een beboterde, vuurvaste schaal. Strooi er wat paneermeel over en leg er een paar boterkrullen op. Bak het gehakt in een matig warme oven in een half uur gaar.