

HET BESTE BURGERSPIEKBLAD

Seizoensburgers	www.groentekalender.be
Kleefkracht?	Voeg toe: • gekookte, gestoofde of gestoomde groenten • geraspte rauwe groenten • zetmeelrijke groenten (zoete aardappel, pompoen, pastinaak) • gekookte granen: rijst, couscous, etc. • (geraspte) kaas • ei • tomatenpuree, ketchup, mosterd (op voorwaarde dat het de smaak niet verstoort)
Slappe boel?	Voeg toe: • paneermeel • (haver)vlokken • bloem of meel • noten, pitten, zaden (eventueel gemalen) • broodkruim • beschuit
Op smaak?	Voor goede smaakcombinaties: www.velt.nu/improvisatiewijzer Voor een umami smaak: • gebakken uitjes • edelgistvlokken • knoflookpoeder • sojasaus • parmezaanse of oude kaas • miso • zeewier • kimchi
Mooi	Kies voor een leuke kleurencombinatie, voorkom een kleurloze brei. Verwerk pitten, zaden, noten en groene kruiden in je burger voor een mooie textuur. Bak je burgers niet te hard, anders zien alle burgers er even bruin uit.
Bakken	Laat een pan met antiaanbaklaag goed warm worden, gebruik voldoende olie en bak de burgers 3 minuten langs elke kant (eventueel daarna nog eens 1 minuut langs beide kanten). In de oven: op bakpapier of ingeoliede baplaat, op 180° Celsius, gedurende 15 minuten (halverwege de baktijd de burgers omdraaien).
Bewaren	In de koelkast: voorbakken en bewaren in een goed gesloten doos met bakpapier tussen elke burger (max. 3 dagen). In de diepvriezer: voorbakken en invriezen in een goed gesloten doos met bakpapier tussen elke burger (max. 3 maanden).
Sausje erbij?	→ dressings → barbecuesaus → tartaar → Pinterest
Zuurtje erbij?	→ pickles → gefermenteerde groenten
Recepten	→ Leentje kookt → Pinterest