

BOERENKOOL BURGERS

MET BOEKWEITSALADE

hoofdgerecht



Ingrediënten voor 2 flinke burgers

- 2 eieren / 2 el gebroken lijnzaad geweekt in 2 el water
- 70 gram havermout
- 3 champignons
- 75 gram stevige geitenkaas of 75 gram tofu, in kleine blokjes
- 50 gram boerenkool

Bereiding

- Breek de eieren boven een mengkom en klop ze met een vork los. Meng de havermout erdoor of meng de geweekte lijnzaad met de havermout.
- Snijd de champignons en boerenkool zo fijn mogelijk. Verbrokkel de geitenkaas of verdeel de tofu. Meng de havermout met de champignons, boerenkool, kaas/tofu en wat peper en zout tot een smeüige massa.
- Verhit wat olie in de pan. Schep een grote lepel van het boerenkoolmengsel in de pan en vorm er een rondje van.
- Bak de burgers op laag vuur in circa 5 minuten per kant goudbruin.



Kostenspecificatie

Dit recept voor 2 personen is € 0,0

Per burger € 0,00

*de bedragen zijn afgerond en ter indicatie

Bron: Kooltje. P.Bonnier&M.Kok