GROENTEBURGERS MET BATAATFRIETJES EN YOGHURT

35-40 min · veel handelingen · vegetarisch · Espiga (rood)

Bataat

Broccoli

Peen

Vrije-uitloopei

Oude kaas

Yoghurt

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bataat (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Broccoli (g)	150	250	400	500	650	800
Peen	½	1	1½	2	2½	3
Vrije-uitloopei 3)	1	2	3	4	5	6
Oude kaas (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Yoghurt (el) 7)	2	4	6	8	10	12
Olijfolie (el)*	1	2	2	3	3	4
Groentebouillon (ml)*	500	1000	1500	2000	2500	3000
Bloem (el)*	2	4	6	8	10	12
Peper & zout*			Naar smaak			

* Zelf toevoegen

Allergenen
3) Eieren 7) Melk/lactose

Benodigdheden
Bakplaat met bakpapier, pan met deksel, vergiet, aardappelstamper, kom, koekenpan

Voedingswaarden 659 kcal | 24 g eiwit | 72 g koolhydraten | 27 g vet, waarvan 10 g verzadigd | 13 g vezels

1 Verwarm de oven voor op 220 graden.

2 Was de bataat grondig en snijd in dunne frieten van 1½ cm dik. Leg de bataat op een bakplaat met bakpapier, besprenkel met de helft van de olijfolie en be-strooi met peper en zout. Bak 25 – 30 minuten in de oven.

3 Bereid ondertussen de bouillon in een pan met deksel. Snijd de bloem van de broccoli in kleine roosjes en de steel in blokjes. Snijd de peen in dunne plakken. Kook de broccoli en peen in de bouillon in 12 minuten gaar. Giet daarna af met behulp van een vergiet en stamp in het vergiet tot puree met een aardappelstamper.

4 Kluts in een kom het ei met de oude kaas, peper en zout. Voeg de broccoli-peenpuree toe aan het eimengsel. Meng goed door en voeg de bloem toe. Voeg eventueel een extra el bloem toe als het deeg te vloeibaar is.

5 Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelmatig vuur. Maak van het deeg met een grote lepel 3 hoopjes in de pan. Bak in 3 minuten bruin, keer om en bak 3 minuten aan de andere kant. Haal uit de pan en bak zoveel burgers totdat het beslag op is.

6 Serveer de broccoliburgers met de bataatfrietjes en de yoghurt.

TIP! Houd je een burger over? Geniet er de volgende dag dan tijdens de lunch van!