

# Groenteburgers

**Groenteburgers** zijn de ideale oplossing om extra groenten te eten en wat minder vlees.

Veel groenten zijn geschikt om te verwerken in zo'n burger. Dus heb je bijvoorbeeld veel paprika's liggen, doe er dan ook wat paprika doorheen. Zoals jullie wellicht al gemerkt hebben, ben ik een grote fan van gerookte paprikapoeder, maar vind je dit niet lekker of heb je t niet in huis, dan is gewone paprikapoeder ook een prima keuze.

Voldoende voor 8-10 burgers

Bereidingstijd: 20-25 minuten

## Ingrediënten

- 1 courgette (middelgroot, rond de 250-300 gram)
  - 2 wortelen (ongeveer 300 gram)
  - 1 grote ui
  - 3 eieren
  - 100 gram meel (volkoren of boekweit, deze keus is aan jou. Soms heb je iets meer of minder nodig, dit heeft te maken met de structuur van het meel)
  - 1,5 eetlepel mosterd
  - 2 theelepels (gerookte) paprikapoeder
  - 1 theelepel kerriepoeder
  - Peper en zout naar behoefte
- 
- (olijf) olie om in te bakken, afhankelijk van de grootte

van je pan, er moet een dun bodempje in de pan liggen om te bakken.

## **Bereiding**

Rasp de wortelen, courgette en ui heel fijn (zelf doe ik dit altijd in mijn keukenmachine met fijne gaatjes rasp, maar op de hand kan natuurlijk ook).

Meng dit mengsel met de eieren, mosterd, paprikapoeder, kerriepoeder en wat peper/zout.

Kneed het goed door.

Voeg dan het meel toe, wederom goed kneden.

Het mengsel is behoorlijk vochtig, maar dat moet ook.

Verwarm wat olie in een pan en bak de groenteburgers 3 minuten per kant op laag vuur.

(wil je ze invriezen, bak ze dan maar 2 minuten per kant en op de dag dat je ze wilt eten, bak ze dan nog even af in de pan – dan worden ze weer lekker knapperig).

Ga niet moeilijk doen met het kneden van burgers zoals je met vlees doet, hiervoor is dit mengsel te vochtig.

Als de olie warm is, neem een flinke opscheplepel, leg een hoopje van dit mengsel in de pan en druk met de bolle kant van de lepel plat zodat je een hamburgervorm krijgt.

Bak per 3-4 stuks in de pan, laat ze uitlekken op een stukje keukenpapier.

Serveer de burger op een broodje met uiteraard een blaadje sla en een schepje ketchup.