

Kikkererwten-feta burger

Kikkererwten-feta burger, een vegetarische variant op de bekende hamburger. Dat kikkererwten gelukkig weer populair zijn zie je door de vele recepten. In Griekenland is deze peulvrucht nooit weg geweest uit de traditionele keuken en ook daar zie je steeds meer “nieuwerwetse” gerechten met peulvruchten.

Je kunt natuurlijk kiezen voor een broodje burger maar de kikkererwtenburger leent zich ook prima als vleesvervanger bij een groentemaaltijd. Omdat het een wat vochtig en minder massief mengsel is ten opzichte van een traditionele vleesburger, maak ik er wat kleinere burgertjes van zodat het eenvoudiger bakt.

Voor 10 burgers

Bereidingstijd: < 20 minuten

Ingrediënten

- 1 blik kikkererwten (400 gram)
- 1 ui
- 100 gram feta
- 1 ei
- 1/2 theelepel chilipoeder (of minder als je niet van pittig houdt)
- 1 flinke theelepel paprikapoeder
- 3 eetlepels polenta fijn (griesmeel)
- 2 eetlepels olijfolie

Bereiding kikkererwten-feta burger

1. Maak het blik kikkererwten open en spoel ze af. Doe de kikkererwten, feta, ui, ei, paprikapoeder, en chilipoeder in de keukenmachine.
2. Laat deze rustig een paar minuten draaien totdat alle ingrediënten een homogene massa geworden zijn.
3. Als het mengsel te vochtig is, voeg dan de griesmeel toe.
4. (Om de griesmeel z'n werk te laten doen, is het handigst tot aan deze stap vooraf te doen, het mengsel in de koelkast te zetten en in de avond er weer uit te halen).
5. Rol balletjes van het mengsel en maak ze vervolgens wat platter met je handen. Maak ze niet te dun want dan wordt het lastig omdraaien in de pan.
6. Verwarm de olijfolie in de koekenpan en bak de kikkererwtenburgers op middelhoog vuur in 2-3 minuten per kant gaar en lichtbruin.

En ben je nu fan van vegetarische burgers? Kijk dan ook eens naar [dit recept](#), de groenteburger.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
98	5	2	5	7	2,5	0,5