



Linzenburger met miso en kaas

met knoflookaardappels en salade



ca. 30min



2 personen

Vandaag maak je je eigen burgers van linzen en havervlokken. En wij zouden Marley Spoon niet zijn als we er niet een twist aan geven: je brengt deze burgers op smaak met misopasta, voor wat extra umami. Spinazie, tomaten, ingemaakte komkommers en uien geven deze vegetarische burger de finishing touch. En gesmolten kaas mag hier natuurlijk niet ontbreken!

Wat je van ons krijgt

- 1 netje kruimige aardappels
- 2 tenen knoflook
- 1 blik groene linzen
- 1 pak havervlokken ¹
- 1 zakje misopasta ^{1,6}
- 1 tomaat
- 1 rode ui
- 1 minikomkommer
- 2 briochebroodjes ^{1,3,7}
- 100g geraspte jongbelegen kaas ⁷
- 50g babypinazie

Wat je thuis nodig hebt

- ei ³
- mayonaise ³
- tomatenketchup
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan met deksel
- staafmixer met beker
- keukenweegschaal
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1109kcal, vet 45.5g, koolhydraten 134.4g, eiwit 37.8g



1. Aardappels bakken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **aardappels incl. schil** in partjes. Pel en hak de **knoflook** grof. Leg de **aardappels** op een bakplaat met bakpapier en hussel om met de **helft van de knoflook**, 1el plantaardige olie en een flinke snuf zout en peper. Bak 20-25min in de oven, schep halverwege om.



4. Groenten snijden

Snijd de **tomaat** in dunne plakken. Halveer, pel en snijd de **ui** in fijne reepjes. Snijd de **komkommer** in dunne plakken en meng met 2el lichte azijn en een flinke snuf zout en suiker.



2. Burgers voorbereiden

Laat ca. **3/4e van de linzen** uitlekken in een zeef en doe het met **100g havervlokken**, de **rest van de knoflook**, de **misopasta**, 1 ei en 1/2tl zout en peper in een hoge (maat)beker. Pureer tot een niet al te glad mengsel. Voeg evt. wat meer **havervlokken** toe tot het mengsel goed gebonden is. Werk evt. in twee porties en meng ze dan door elkaar.



5. Saus maken

Snijd de **broodjes** open en bak ze in 2-3min af in de oven. Meng 2el mayonaise met 2el ketchup en een snuf peper.



3. Burgers bakken

Vorm het **linzenmengsel** met vochtige handen tot twee even grote **burgers**, ter grootte van de **burgerbroodjes**. Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **burgers** 4-6min aan elke kant, tot ze goudbruin en gaar zijn.



6. Burgers beleggen

Leg kort voor het einde van de baktijd de **helft van de kaas** op de **burgers**. Leg een deksel op de pan en laat de **kaas** smelten. Bestrijk de **broodjes** met de **saus** en beleg met de **burgers**, de **spinazie**, de **tomaten**, de **uien** en de **komkommer**. Meng evt. **overgebleven spinazie en komkommer incl. dressing** en geef dit als salade bij de **burgers** en **aardappels**.