



Zwartebonenburger met feta

met uienmarmelade en salade



ca. 30min



2 personen

Dat je geen vlees eet, betekent niet dat je jezelf het plezier van een heerlijke hamburger moet ontfagen. Vandaag maak je er eentje van zwarte bonen en Mexicaanse kruiden, en je topt 'em met romige gesmolten feta en uienmarmelade. Erbij nog een snelle rucolasalade met komkommer en bieslook. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 blik zwarte bonen
- 1 ui
- 1 zakje Mexicaanse kruiden
- 1x uienmarmelade ¹²
- 1 komkommer
- 10g verse bieslook
- 50g rucola
- 50g paneermeel ¹
- 2 burgerbroodjes met sesam ^{1,7,11,13}
- 100g feta ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- 1 ei ³
- 1el tomatenketchup
- 1el mayonaise ³
- 1el bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- olijfolie en azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- aardappelstamper
- 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), melk (7), sesamzaad (11), zwaveldioxide en sulfieten (12), lupine (13). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 954kcal, vet 56.5g, koolhydraten 78.6g, eiwit 31.1g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Giet de **bonen** af in een zeef. Pel de **ui** en hak **1 helft** fijn. De **andere helft** heb je niet nodig voor dit recept.



2. Bonen bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olie en fruit de **ui** ca. 2min. Voeg de **bonen** met de **helft van de Mexicaanse kruiden** en een snuf zout en peper toe. Bak ca. 1min en neem de pan van het vuur. Proef of je nog zout en peper wil toevoegen en laat de bonen afkoelen. Veeg de pan schoon.



3. Marmelade maken

Meng de **uienmarmelade** met 1el ketchup en 1tl lichte azijn.



4. Salade maken



5. Burgers maken

Stamp de **bonen** grof met een aardappelstamper en meng ze met 1 ei, de **helft van het paneermeel** en 1el bloem. Kneed er **2 burgers** van met een doorsnede van de **broodjes**. Verhit de koekenpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie en bak de **burgers** 1-2min per kant. Leg ze dan op een bakplaat met bakpapier.



6. Burgers bouwen

Snijd de **feta** horizontaal doormidden en leg ze op de **burgers**. Leg de **broodjes** ook op de bakplaat. Rooster alles ca. 5min in de oven, tot de **feta** licht gesmolten is en de **broodjes** knapperig zijn. Bestrijk de **broodjes** met 1el mayonaise. Beleg ze met de **marmelade**, **burgers**, **komkommer** en de **rest van de rucola**. Serveer met de **salade**.