



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 kruidenmix
- 1x uienmarmelade ¹²
- 1 komkommer
- 10g verse bieslook
- 50g rucola
- 25g paneermeel ¹
- 2 burgerbroodjes ¹
- 100g feta ⁷

Wat je thuis nodig hebt

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

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- aardappelstamper
- zeef

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), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 884kcal, vet 54.0g, koolhydraten 69.3g, eiwit 27.1g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. 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.



4. Salade maken

Snijdt de **komkommer** in dunne plakjes. Snijdt de **bieslook** in ringetjes. Houd enkele **plakjes komkommer** apart voor de **burgers**. Meng de rest met de **bieslook**, **helft van de rucola**, 1 el olijfolie, 2 el lichte azijn en een snuf suiker, peper en zout.



2. Bonen bakken

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



5. Burgers maken

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



3. Marmelade maken

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



6. Burgers bouwen

Snijdt 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 1 el mayonaise. Beleg ze met de **marmelade**, **burgers**, **komkommer** en de **rest van de rucola**. Serveer met de **salade**.