



Supersnel: champignonburger met feta

met bulgur, tomatendip en verse kruiden



ca. 20min



2 personen

Als je een dagje geen vlees wil eten, dan zijn champignons je beste vrienden. Met hun vlezige structuur en hartige smaak zijn ze een perfecte vervanger. Dit keer zitten ze verstopt in een smakelijke champignonburger. Die serveren we nu eens niet op een broodje, maar bovenop een bulgursalade tjokvol groenten.

Wat je van ons krijgt

- 1 grote broccoli
- 150g bulgur ¹
- 1 rode ui
- 2 champignon-kaasburgers ^{3,7}
- 1 tomaat
- 1 zakje komijnpoeder
- 10g verse kruidenmix: munt & platte peterselie
- 1 onbehandelde citroen
- 50g feta ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- keukenrasp
- 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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 797kcal, vet 37.5g, koolhydraten 74.8g, eiwit 30.7g



1. Bulgur en broccoli koken

Breng in een middelgrote kookpan 1L water met ½tl zout aan de kook. Snijd de **broccoli** in roosjes, schil de **stronk** evt. en snijd in blokjes. Voeg de **bulgur** toe aan het kokende water en kook ca. 10min. Voeg in de laatste 3-4min de **broccoli** toe en laat meegaren. Giet af in een fijnmazige zeef en laat afkoelen.



4. Tomatendip maken

Snijd de **tomaat** in vieren. Doe de **tomatenpartjes** met 2tl olijfolie, 1tl azijn, ½tl **komijnpoeder**, een snuf suiker en een snuf zout in een hoge (maat)beker en pureer glad.



2. Ui inleggen

Halveer, pel en snijd de **ui** in fijne reepjes. Meng 2el azijn met 2el water, ½tl suiker en een snuf zout in een kommetje, tot de suiker en het zout opgelost zijn. Roer de **ui** erdoor en zet opzij.



5. Smaakmakers hakken

Pluk de **kruidenblaadjes** en hak ze grof. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit.



3. Burgers bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **champignon-kaasburgers** 4-5min per zijde tot ze goudbruin zijn. Snijd de **burgers** schuin in dikke plakken.



6. Salade afmaken

Giet de **ui** af. Meng de **ui** met de **verse kruiden**, de **citroenrasp**, 2el **citroensap** en 1el olijfolie door de **bulgur** en de **broccoli**. Verkruiemel de **feta** en roer het er voorzichtig door. Serveer de **champignon-kaasburgers** bovenop de **bulgur-broccolisalade** en besprenkel naar wens met de **tomatendip**.