



Zwartebonenburger met feta

en tomaten-uienmarmelade en salade



ca. 30min



2 personen

Bonen zijn uitstekende vleesvervangers, dankzij hun hoge eiwitgehalte en stevige structuur. Ze lenen zich ook goed voor het maken van vegetarische burgers, zoals deze zwartebonenburger met romige gesmolten feta, tomaten-uienmarmelade en Mexicaanse kruiden. Erbij een snelle salade van rucola met komkommer en bieslook.

Wat je van ons krijgt

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

Wat je thuis nodig hebt

- ei ³
- tomatenketchup
- mayonaise ³
- bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- 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), lupine (13). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 873kcal, vet 44.1g, koolhydraten 85.1g, 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 (wittewijn)azijn.



4. Salade maken

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



5. Burgers maken

Stamp de **bonen** grof met een aardappelstamper en meng ze met 1 ei, de **helft van het paneermeel** en 1-2el 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**.