



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 'm met romig gesmolten feta en uienmarmelade. Erbij nog een snelle rucolasalade met komkommer en bieslook. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 blik biologische zwarte bonen
- 1 ui
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1x uienmarmelade ⁴
- 1 komkommer
- 10g verse bieslook
- 100g rucola
- 25g biologisch paneermeel ²
- 2 briochebroodjes ^{1,2,3}
- 100g feta ³

Wat je thuis nodig hebt

- 1 ei ¹
- 1el tomatenketchup
- 1el mayonaise ¹
- 1el bloem ²
- 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

eieren (1), gluten (2), melk (3), sulfieten (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 925kcal, vet 56.7g, koolhydraten 74.5g, eiwit 29.2g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Giet de **bonen** af in een zeef en laat uitlekken. Pel de **ui** en snipper **1 helft** fijn. De **andere helft** gebruiken we hier niet.



4. Salade maken

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



2. Bonen bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog met 1el olijfolie vuur en fruit de **ui** ca. 2min. Voeg de **bonen**, de **helft van de kruidenmix** en een snuf peper en zout toe, bak ca. 1min en neem de pan dan van het vuur. Proef en breng evt. op smaak met peper en zout. Neem de **bonen** uit de pan en afkoelen. Veeg de pan schoon.



5. Burgers maken

Stamp de **bonen** grof met een aardappelstamper en meng ze met 1 ei, 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. Bak de **burgers** 1-2min per kant. Leg ze dan op een bakplaat met bakpapier.



3. Marmelade maken

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



6. Burgers bouwen

Snijd de **feta** horizontaal doormidden en leg 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 in totaal 1el mayonaise. Beleg ze met de **marmelade**, **burgers**, **komkommer** en de **rest van de rucola**. Serveer met de **salade**.