



Gebakken champignonburger

met linzen-paprikasalade en romige tahindip



ca. 30min



2 personen

Dagje geen vlees, maar toch trek in iets hartigs? Maak dan deze champignonburgers met notige linsensalade en tahindip. Champignons zijn een perfecte vleesvervanger, omdat ze van nature de hartigheid (of umami) bevatten die vlees ook heeft. Zelf onverbetelijke carnivoren gaan juichend van tafel na deze maaltijd.

Wat je van ons krijgt

- 1 citroen
- 1 teen knoflook
- 200g groene linzen
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje tahin ¹¹
- 1 rode paprika
- 1 tomaat
- 10g verse munt
- 1 pakje champignonburgers ^{3,7,15}
- 1x mesclun

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- middelgrote kookpan
- zeef
- fijne keukenrasp
- waterkoker
- maatbeker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

eieren (3), melk (7), sesamzaad (11), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 720kcal, vet 31.3g, koolhydraten 72.3g, eiwit 34.0g



1. Smaakmakers voorbereiden

Breng 2L water in een waterkoker aan de kook. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Pel en hak de **knoflook** zo fijn mogelijk.



2. Linzen koken

Doe de **linzen** met het gekookte water en 1tl zout in een middelgrote kookpan en breng aan de kook. Kook de **linzen** in 25-30min op matig vuur gaar en giet af. Spoel om met koud water.



3. Saus maken

Meng de **yoghurt** met **1el citroensap**, de **tahin** en de **helft van de knoflook**. Breng de **saus** op smaak met peper en zout. Is 'ie te dik? Verdun dan met 1-2el water en/of meer **citroensap**. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in kleine blokjes. Snijd de **tomaat** ook in blokjes.



4. Dressing maken

Hak de **muntblaadjes** fijn. Maak een **dressing** van **1tl citroenrasp**, de **rest van de knoflook**, 1el olijfolie en een snuf zout en peper.



5. Burgers bakken

Verhit 1el olijfolie in een middelgrote koekenpan en bak de **champignonburgers** 3-4min per kant.



6. Salade maken

Meng de **linzen** met de **tomaat**, **paprika**, **munt**, **mesclun** en de **dressing**. Breng de **salade** op smaak met peper, zout en evt. meer **citroenrasp**. Serveer de **salade** met de **burgers** en besprenkel met de **saus**.