



## 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 tomaten-uienmarmelade en tex-mexkruiden. Erbij een snelle salade van feta en rucola.

## Wat je van ons krijgt

- 1 blik zwarte bonen
- 1 ui
- 1 zakje tex-mexkruiden
- 1 zakje ketchup
- 1 kuipje uienmarmelade
- 1 komkommer
- 10g verse bieslook
- 1x rucola
- 1 zakje paneermeel <sup>1</sup>
- 1x feta <sup>7</sup>
- 2 burgerbroodjes met sesam <sup>1,7,11,13</sup>
- 1 zakje mayonaise <sup>3,10</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- ei <sup>3</sup>
- bloem <sup>1</sup>
- peper en zout
- plantaardige olie
- 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), mosterd (10), sesamzaad (11), lupine (13). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 908kcal, vet 47.8g, koolhydraten 85.0g, eiwit 31.1g



### 1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C. Giet de **bonen** af in een zeef. Pel de **ui** en hak **1 helft** fijn. Gebruik de **andere helft** voor een ander 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 tex-mexkruiden** en een snuf zout en peper toe. Bak 1min en neem de pan van het vuur. Proef of je nog zout en peper wil toevoegen en laat de **bonen** afkoelen.



### 3. Marmelade maken

Meng de **ketchup** met de **uienmarmelade** en 1tl (wittewijn)azijn.



### 4. Salade maken

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



### 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** in dunnere plakken en leg op **elke burger** een **plak**. Leg de **broodjes** ook op de bakplaat en rooster alles ca. 5min in de oven. Snijd de **broodjes** open en besmeer ze met de **mayonaise** en **uienketchup**. Beleg met de **burgers**, **komkommer** en de **rest van de rucola**. Serveer de **burgers** met de **salade**.