



Champignonburger met tomatendip en feta

op bulgur met sperziebonen



20-30min



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

- 1x sperziebonen
- 200g bulgur ¹
- 1 rode ui
- 1 zakje komijnzaad
- 1 pakje champignonburgers ^{3,7}
- 2 tomaten
- 15g verse kruidenmix: basilicum, munt en platte peterselie
- 1 citroen
- 50g feta ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- zeef of vergiet
- keukenrasp

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.

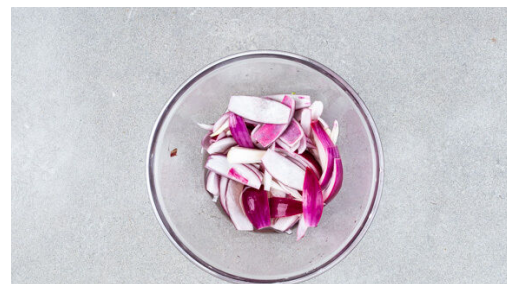
Voedingswaarde per portie

calorieën 794kcal, vet 32.6g, koolhydraten 92.2g, eiwit 27.6g



1. Bulgur en bonen koken

Breng in een middelgrote kookpan 1L water met 1/2tl zout aan de kook. Dop de **sperziebonen** en snijd ze doormidden. Voeg de **bulgur** toe aan het kokende water en kook ca. 10min. Voeg na 3-5min de **sperziebonen** toe. Giet af in een zeef en laat afkoelen.



2. Uien inleggen

Pel de **ui** en snijd 'm in partjes. Meng 2el azijn met 2el water, 1/2tl suiker en een snuf zout, tot de suiker en het zout opgelost zijn. Roer de **ui** erdoor en zet opzij.



3. Burgers bakken

Verhit een middelgrote, droge koekenpan op middelhoog vuur. Rooster de **helft van het komijnzaad** in 1-2min geurig. Haal uit de pan en zet apart. Verhit 1el olijfolie in de gebruikte koekenpan. Bak de **champignonburgers** 4-5min per zijde tot ze goudbruin zijn. Snijd de **burgers** in dikke plakken.



4. Tomatendip maken

Snijd de **tomaten** in vieren en verwijder de harde kern. Doe de **tomatenpartjes** met 1el olijfolie en een snuf zout in een hoge (maat)beker en pureer glad. Roer het **geroosterde komijnzaad** erdoor.



5. Smaakmakers hakken

Pluk de **basilicum- en muntblaadjes** en hak ze grof. Hak de **peterselie incl. steeltjes** grof. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit.



6. Salade afmaken

Giet de **ui** af. Meng de **ui** met de **verse kruiden**, de **citroenrasp**, **2el citroensap**, 1el olijfolie, de **bulgur** en de **sperziebonen**. Verkruiemel de **feta** en schep door de **salade**. Serveer de **champignonburgers** bovenop de **bulgur-bonensalade** en besprenkel met de **tomatendip**.