



Vegan hamburger



Bereidingstijd

< 30 min



Moeilijkheidsgraad

Eenvoudig



Ingrediënten

1 handvol basilicum
kikkererwten (1 groot blik)
2 teentjes knoflook
1 rode ui
3 zongedroogde tomaten
140 gram amandelen
peper en zout
4 hamburgerbroodjes
plantaardige olie
1 handvol romeinse sla
preischeutje

Bereidingswijze

- 1.** Mix in de keukenrobot de basilicum met de uitgelekte kikkererwten, de knoflook, de helft van de rode ui, de zongedroogde tomaten en de amandelen tot een bijna homogene massa (niet te glad). Breng goed op smaak met peper en zout.
- 2.** Kneed hier vier burgers van.
- 3.** Bak ze aan beide kanten goudbruin in plantaardige olie. Snij de broodjes open en gril de snijkanten kort.
- 4.** Beleg met de Romeinse sla, de burgers, rode ui-ringen en preischeutjes. Geef er eventueel tomatenketchup of mosterd bij.
- 5.** TIP: serveer met frieten uit de oven (40 minuten bakken op 180 °C).