



Broccoliburgers met spiegelei



Bereidingstijd

< 30 min



Moeilijkheidsgraad

Eenvoudig



Ingrediënten

2 stronken broccoli
6 eieren
130 gram bloem
60 gram parmezaan (geraspt)
2 teentjes knoflook (geraspt)
zwarte peper
1 theelepel fleur de sel (of ½ theelepel keukenzout)
arachideolie
100 gram rucola
olijfolie

Bereidingswijze

- 1.** Snij de broccoli in fijnere roosjes. Schil de stam en snij in blokjes. Stoom of blancheer de broccoli tot ze beetgaar is. Laat een beetje afkoelen.
- 2.** Klop in een grote kom 2 eieren los. Voeg de bloem, de parmezaan, de knoflook, peper en zout toe. Meng goed.
- 3.** Voeg de broccoli toe en plet met een pureestamper (let op: niet té fijn). Breng op smaak met peper en zout.
- 4.** Verhit arachideolie in een braadpan. Schep telkens 1 à 2 eetlepels van het broccolimengsel in de pan en druk een beetje plat. Laat 2 à 3 minuten bakken op middelmatig vuur en draai dan om. Laat nog 1 à 2 minuten bakken. Laat uitlekken op keukenpapier.
- 5.** Bak nu 4 spiegeleieren in dezelfde pan. Serveer ze bij de broccoliburgers.
- 6.** Werk af met rucola en een paar druppels olijfolie.