

# Mini burgers



20 min



15 min



6 pers

## Benodigheden

150 g rode bieten

160 g quinoa

1 ui fijngehakt

400 g kikkererwten

1 el olijfolie

2 teentjes knoflook

1 el lijnzaad gebroken

1 el water

1 el tahin

1 el Remia Mayolijn

0,25 tl knoflookpoeder

0,25 tl zout

0,25 tl peper

Evt maizena

Mini hamburgerbroodjes

2-3 avocados

(Ingelegde) rode ui

Tuinkers



## Instructies

1. Kook de quinoa en caramelliseer ondertussen de ui en knoflook in een (koeken)pan. Maak ondertussen van de avocado's een simpele guacamole.
2. Doe het gebroken lijnzaad, de water, de tahin, mayo en de kruiden in een bak en meng goed. Voeg vervolgens het ui-knoflookmengsel toe en schep dit er goed doorheen.
3. Knijp de rode bieten goed uit en pulseer deze vervolgens samen met de uitgelekte kikkererwten in een keukenmachine. Naar wens kun je de stukken groter of kleiner maken. Mocht het mengsel nog te nat zijn, voeg wat maizena toe. Heb je dit niet in huis, gebruik dan bloem.
4. Voeg het rode bieten-kikkererwten mengsel toe aan de bak en roer dit goed door. Het kan zijn dat het mengsel nog nattig is, voeg dan wat meer maizena toe.
5. Maak kleine burgers ter grootte van je mini burgerbroodjes.
6. Verwarm een grillpan met olijfolie. Zorg dat deze goed heet is voordat je de burgers in de pan doet. Ze moeten namelijk dicht schroeien. Bak de burgers aan beide kanten.
7. Bouw de burgers als volgt: Brood - mayo - burger - guacamole - rode ui - tuinkers. Je kunt de mayo ook vervangen door (zelfgemaakte) hummus. Voor de liefhebber kun je ook nog wat chilivlokken op de tuinkers doen.



Partij voor  
de Dieren