

Recept van de maand : Groenteburgers met een yoghurtsaus.

Barbecueën doe je meestal met vrienden of familie. Maar wat als één of meer van je gasten vegetariër is? Deze maand stellen wij u een vegetarische groenteburger voor.

Ingrediënten (voor 4 personen) :

8 broodjes (bruine pistolets), 600 g geraspte groentemix naar keuze (wortelen, courgette, bloemkool), 8 kersttomaten, sla, 1 ui, 3 eieren, 2 el (eetlepels) havermout, 2 el noten



naar keuze, 1 el bloem, 6 el broodkruim, 2 lente-uien, 1 el citroensap, zonnebloemolie, kerriepoeder, paprikapoeder, peper, zout.

Werkwijze :

1 Maak de yoghurtsaus. Was de lente-uien en snij 'm in ringetjes. Meng de yoghurt en de peterselie. Breng op smaak met citroensap, peper en zout. Laat de saus een tijdje rusten in de koelkast.

2 Spoel de tomaten en de sla.

3 Stamp de noten fijn in een vijzel. Meng de geraspte groenten (niet te veel sap toevoegen) met 2 eieren, de havervlokken, noten en bloem. Voeg de peper, zout, kerriepoeder en paprikapoeder toe naar eigen smaak. Kneed dit mengsel goed. Vorm er 8 burgers van.

4 Klop het 3^{de} ei los. Wentel de burgers eerst door het ei en dan door het broodkruim. Doe wat zonnebloemolie op een bakplaat (of zware pan) en plaats die op de barbecue. Bak de burgers tot ze mooi goudbruin zijn.

5 Halveer de pistolets. Leg ze eventueel een minuutje met de snijkant op de barbecue. Beleg met sla, tomaten, uiringen en een groenteburger. Werk af met een toefje van de yoghurtsaus.

