

Courgetteburgers met yoghurt dip



SONJA VAN DE RHOER

Het is weer courgettetijd. Gelukkig zijn de variatiemogelijkheden in de keuken met deze vruchtgroente bijna ontelbaar. Rauw in een salade, (roer)gebakken in de pan, gestoofd, gekookt, gevuld, gestoomd, als soep, saus en als burger of koekje, gebakken in de pan of zoals in dit geval in de oven.

Om er een stevig koekje van je maken, hebben we een bindmiddel nodig. Dit kan eenvoudig bloem of volkorenmeel zijn of havermout of een mengsel, maar ook (gekookte) rijst of couscous.

Meng de couscous in een royale kom met een snufje zout. Boen de citroen schoon en rasp de schil met een zesteur (citreontrekker) eraf. Pers de citroen vervolgens uit.

Overgiet de couscous met 3/4 deciliter kokend water. Voeg de helft van de citroenrasp en 2 eetlepels citroensap toe aan de couscous. Laat de couscous circa 5 minuten, afgedekt, staan. Maak de couscous los met een vork. Verwarm de oven voor op 220 graden Celsius.

Was de courgettes en rasp ze grof. Laat de courgetterasp uitlekken in een zeef.

Pel het sjalotje en de knoflook en hak beide heel fijn. Knip de korianderblaadjes fijn. Rasp de feta op de grove rasp.

Meng de courgetterasp met de sjalot, knoflook, koriander, feta, ei en zout en peper naar smaak en roer dit mengsel door de couscous.

Vorm 12 burgers van het mengsel. Controleer het mengsel voordat het in de oven gaat op stevigheid, voeg zo nodig nog iets gewelde couscous of wat volkorenmeel toe en/of klop er een extra, half ei door. Leg de burgers op een met bakpapier bekleed bakblik en bak de burgers circa 20 minuten een richel boven het midden in de voorverwarmde oven. Neem ze uit de oven en bedruppel de burgers met olijfolie.

Serveer ze met de dip van de losgeklopte yoghurt met een geperst teentje knoflook, fijngeknipte koriander, snufje zout en een beetje peper.

Ingrediënten voor 12 koekjes:

100 gram couscous,
1 citroen,
3 courgettes (circa 550-600 gram),
1 sjalotje,
1 teentje knoflook,
3 takjes koriander,
200 gram feta,
1 ei,
peper en zout,
olijfolie

Voor de yoghurt dip:

3 dl Griekse yoghurt,
1 teentje knoflook,
3 takjes koriander