

Jamie's briljante bhaji burger

recept vegetarisch

Van SONJA VAN DE RHOER

We weten allemaal dat we meer groenten moeten eten, omdat het gewoon gezond is. Jamie Oliver wil je ervan overtuigen dat groenten heerlijk en vullend zijn, en dat je met al dat heerlijk op je bord het vlees echt niet mist. Of je nu voor een of meer vleesvrije dagen per week gaat, helemaal vegetarisch kookt of gewoon nieuwe ideeën wilt opdoen: met het boek 'Veg' van Oliver zit je goed.

Pel de ui en knoflook en snijd ze flinterdun. Verwijder de zaadjes en snijd de groene pepers in dunne ringetjes. Hak de koriandersteeltjes fijn en houd de blaadjes apart.

Doe alles in een kom. Rasp de paneer en flespompoe (verwijder zo nodig de zaadjes) er met een grove rasp bij, en de geschilde gember met een fijne rasp.

Strooi er de bloem, een snufje zeezout en zwarte peper over, en knijp de limoen erboven uit. Voeg de currypasta en 50 ml water toe en meng alles goed.

Doe twee eetlepels olie in een grote koekenpan met anti-aanbaklaag op matig-laag vuur. Verdeel het groentemengsel in vier gelijke porties, leg ze in de pan en druk ze een beetje plat zodat de ronde schijfjes ongeveer dezelfde diameter hebben als de broodjes (hoe ruiger hoe beter - de rafelrandjes maken ze extra krokant).

Bak ze in totaal zestien minuten, of tot ze rondom goudbruin en gaar zijn, en keer ze elke paar minuten om. Maal het grootste deel van de



korianderblaadjes intussen in een vijzel tot een pasta, roer de yoghurt erdoor en voeg naar smaak zeezout en zwarte peper toe.

Snijd de sla in flinterdunne reepjes, snijd de broodjes open (warm ze als je wilt eerst op), en leg de pappadums 30 seconden in de magnetron.

Verdeel de korianderyoghurt over de snijkanten van de broodjes, breek de pappadums in kleine stukjes en strooi ze erop. Leg de krokante bhaji burgers op de broodjes, maak ze af met een lepeltje mangochutney, een paar korianderblaadjes en de sla, leg de kapjes erop en druk ze zachtjes aan.

Ingrediënten

1 rode ui

2 tenen knoflook

2 verse groene pepers

1 grote bos verse koriander (60 g)

75 g paneer (Indiase kaas)

200 g flespompoe

4 cm verse gemberwortel

100 g bloem

1 limoen

2 tl (rogan josh) currypasta

olijfolie

75 g yoghurt

1 kropje little gem sla

4 zachte hamburgerbroodjes

2 ongebakken pappadums

mangochutney
