

# Wittebonenburgers

recept Vegetarisch



---

Van SONJA VAN DE RHOER

---

Wittebonenburgers: Eet deze burgers alleen met bijvoorbeeld een koolsla of leg ze tussen twee sneetjes geroosterd volkorenbrood, belegd met rucola en/of avocado. Geef er eventueel (zelf gemaakte) tomatenketchup of hummus bij.

Was de witte bonen. Week ze een nacht of minimaal acht uur in drie-maal hun gewicht aan water. Kook de peulvruchten één tot twee uur afhankelijk van de versheid van de bonen in hun weekwater; bij het weken lost een deel van de vitamine B op in het water.

Bewaar het kookvocht voor een soep. Voeg na de kooktijd pas zout toe; zout verkort de kooktijd, maar vergroot de kans op stuk koken.

Tip: Bij gebruik van de snelkookpan wordt de kooktijd van de peulvruchten tot een derde van de gewone kooktijd teruggebracht.

Week de bonen acht tot twaalf uur in 6 dl water en kook ze in het weekwater gaar in één tot twee uur. Hak de teentjes knoflook fijn en snipper de sjalotjes. Halveer de peper, verwijder zaad en zaadlijsten en snijd hem in ragdunne reepjes. Verhit de zonnebloemolie of ghee en bak de knoflook, sjalot en peper glazig. Voeg de tomatenpuree toe, roer goed over de bodem van de pan. Snijd de paprika in kleine blokjes en voeg deze toe.

Verwarm de oven voor op 175 °C. Prak de gare, uitgelekte bonen fijn en vermeng ze met de gebakken knoflook, sjalotjes, peper, zout, tomatenpuree, blokjes paprika en de fijngeknipte majoraan. Voeg de havermout of volkoren broodkruimels, het paprikapoeder en de verkruimelde feta toe. Proef af op smaak en laat het mengsel afkoelen.

Vorm met koude handen van het afgekoelde mengsel mooie burgers en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak de burgers in circa 45-50 minuten goudbruin en krokant van buiten en gaar van binnen. Keer ze halverwege de baktijd.

Variatie: neem zwarte bonen in plaats van witte bonen.

Ingrediënten voor 8 kleine burgers:

200 g gedroogde witte bonen of 2 blikken witte bonen

2 teentjes knoflook

3 sjalotjes

1 rode peper of 1 jalapeño peper

2 el zonnebloemolie of ghee

zout

1 el tomatenpuree

1 groene paprika

1 el blaadjes verse of 1-2 tl gedroogde majoraan of oregano

4-5 el haverhout of broodruimels van oud, geroosterd volkorenbrood

1 tl paprikapoeder

75 g feta

---