

Lupineburgers met paprika

POWERPEUL



Deze burgers zijn lekker pittig van smaak. Heerlijk op een broodje met sla en tomaat, ook lekker bij de warme maaltijd.

Vorbereiding 10 min	Bereiding 30 min	Totaaltijd 40 min	Aantal 5 burgers
-------------------------------	----------------------------	-----------------------------	----------------------------

Ingrediënten

- 300 gram gekookte lupine, ongepeld
- 1 rode paprika
- 0,5 winterwortel
- 1 ui, fijngesneden
- 2 teentjes knoflook
- 1,5 theelepel kerriepoeder (wij gebruiken kerrie masala)
- 1 theelepel sambal
- 7 eetlepels kikkererwtenmeel (te koop bij Groene winkel, toko en Turkse winkel) of havermout
- zout en peper
- een beetje water
- zonnebloemolie om te bakken

Bereiding

Verhit de olie in een koekenpan en fruit de ui 5 minuten, voeg dan de paprika en gesnipperde knoflook toe en bak die nog 5 minuten mee.

Maal 150 gram lupinebonen grof in de keukenmachine en doe ze in een mengschaal. Maal de overgebleven 150 gram lupinebonen in de keukenmachine, samen met de gebakken ui, knoflook en paprika tot een fijne massa. Rasp de wortel grof.

Voeg nu alle ingrediënten, ook kikkererwtenmeel en sambal, samen en kneed het goed door elkaar. Maak er vijf burgers van. Bak de burgers in olie in een koekenpan goudbruin.

Tips

Met 1 zakje bonen maak je 17 burgers: maak ze in één keer en bewaar ze in de vriezer. Doe er dan een stukje bakpapier tussen om plakken te voorkomen. Laat de burgers voor het bakken ontdooien, dan zijn ze snel door en door warm.