



Broccoliburgers

Ingrediënten:

200g broccoliroosjes

40g pistachenoten

¼ theelepel zee- of roze himalayazout

snuf vers gemalen peper

1 ei, geklutst

2 eetlepels quinoavlokken of kleine/fijne havervlokken

2 eetlepels zadenmix naar keuze (pompoenzaden, zonnebloempitten,
sesamzaad...)

Bereiding:

Stoom de broccoliroosjes in een stoommandje in 4 minuten zachter, en doe ze samen met de pistachenoten en zout in een keukenmachine totdat het een plakkerige mix is. Doe de mix in een kom en kneed de quinoa of havervlokken samen met de zaden en het ei door de mix. Laat dit even 10 minuten staan zodat de vlokken vocht kunnen opnemen en maak er dan met je handen vier hamburger vormen van. Voorzichtig, het deeg breekt makkelijker dan gewone burgers.

Doe een klont boter in een koekenpan en bak ze daarin aan beide kanten goudbruin. Serveer met bladgroen of wikkel ze in een blad witte of rode kool als je ze als hamburger serveert. Je kunt ze dan zo afhappen.

