



## Kipburgers

### **Ingrediënten: Voor 4 personen**

400gr kipfilets, tot kipgehakt gemalen (dit kun je de slager vragen of thuis zelf in een keukenmachine doen)

½ tl gemalen komijn

4 stengels lenteuitjes, fijngesneden

2 teentjes knoflook, fijngesneden

20g verse koriander, fijngehakt

1 tl zwart uienzaad (nigella zaadjes)

1 rode peper, zeer fijngesneden

1 ei

60gr (spelt)broodkruim

### **Bereiding**

Doe alle ingrediënten voor de kipburgers in een grote kom en mix/kneed tot een geheel. Zet de kom een half uur in de koelkast en kneed de mix daarna in 4 hamburgervormen.

Leg ze aan beide kanten een minuut of 6/7 onder de grill of bak ze zo'n 5 minuten aan iedere kant op niet te hoog vuur in de pan.

Serveer de kipburgers door een paar rucolablaadjes op de onderzijde van een doormidden gesneden (geroosterd) speltbolletje te leggen, een laag bietenhumus erop te smeren en vervolgens de kipburger erop te leggen.

Serveer de burgers met bietenhumus en een lekkere salade of wat geroosterde groenten en ze voldoen aan alle normen. En kinderen smullen –ondanks gezond- net zo hard mee want ze zijn echt heel lekker.

Serveer tip: Liever geen brood en ga je voor de skinny variant? Serveer de burgers dan in een (rode) koolblad!

