



## Tonijnburgers

### **Ingrediënten:**

#### **Lunch voor 2 personen**

180 g zoete aardappel (1 kleine)  
100 g tonijn in blik (uitgelekt)  
20 groene ontpitte olijven  
½ kleine bloemkool  
5 stengels bieslook  
1 ei  
2 eetl kokosmeel  
4 eetl kokosolie  
snufje zout, peper

### **Bereiding:**

Schil de zoete aardappel en kook hem gaar. Snijd de bloemkoolroosjes van de stronk (steel en stronk kan je gebruiken bij wokgroente of in groentesap) Doe de bloemkool in een keukenmachine en vermaal het tot korrels ter grootte van rijstkorrels. Zorg ervoor dat de keukenmachine niet meer dan 1/3 is gevuld dat geeft een regelmatig resultaat. Bewaar de korrels in een kom.

Zoete aardappel en de olijven in de keukenmachine malen tot een soepele massa. Meng de tonijn, kokosmeel, ei en de bloemkoolrijst door het aardappelolijven deeg. Snijd bieslook en meng er ook mengen doorheen. Breng op smaak met zout en peper.

Vorm met je handen de burgers en bak ze op een middelhoog vuur in kokosolie van beide kanten bruin. Ongeveer 4 minuten per kant en doe dan de deksel op de pan en het vuur laag en bak tot de burgers gaar zijn. Niet tussentijds draaien want ze vallen gemakkelijk uit elkaar ....

