



Hamburgers met Pastinaakfrietjes

Ingrediënten:

Voor 2 burgers:

Bio Runder of kipgehakt

Wortelpulp

Eigeel

Broodkruim

Kruiden

Pastinaakfrietjes:

2 pastinaken, in de lengte in halve centimeter dikke 'grote lucifers' gesneden

2 theelepels korianderzaadjes

2 theelepels kummelzaadjes

1 1/2 eetlepels olijfolie

een flinke snuf (grof) zeezout

Bereiding:

Van de hamburgers: Meng het gehakt met de kruiden en het wortelpulp, eigeel en broodkruim. (dit maak je heel makkelijk zelf door een (spelt)boterham te roosteren, de korstjes eraf te snijden en het brood tussen je handen verkrummen). Voeg wat zout, peper en lekkere kruiden naar smaak (of kant en klare kipkruiden) toe en bak aan twee kanten in de koekenpan af.

Van de frietjes: Verwarm de oven voor op 200graden en schil de pastinaken en snij ze in frietachtige stengelvormen. Ze mogen niet al te dik worden, want dan worden ze niet goed gaar. Doe daarna de koriander- en kummelzaadjes in een koekenpan en rooster ze op een hoog vuur gedurende een minuut of twee onder constant roeren totdat ze lekker beginnen te ruiken en van kleur beginnen te veranderen. Doe de geroosterde zaadjes daarna in een vijzel en plet ze.

Plaats je gesneden pastinaken vervolgens in een grote kom en giet er een eetlepel of twee olijfolie overheen. Strooi hier vervolgens de geplette zaadjes en een flinke snuf zeezout overheen en mix het geheel goed zodat iedere 'friet' een coating heeft. Wellicht moet je nog een beetje extra olijfolie toevoegen, maar maak het niet te gek want je wil niet dat de 'frietten' gefrituurd worden.

Leg de pastinaken lucifers vervolgens op een ovenplaat en schuif ze in de oven. Laat ze daar gedurende 20-25 minuten bakken totdat de randjes langzaam goudbruin beginnen te worden. Als ze daarna nog niet 'crispy' en knapperig genoeg naar je zin zijn kun je ze nog een minuut of vijf onder de grill zetten. Pas op dat ze niet verbranden! Strooi er daarna nog wat extra zeezout overheen en ze zijn klaar om geserveerd te worden.

