

ZOETE AARDAPPEL QUINOA BURGER

🕒 Avondeten

🕒 90 minuten

👥 8 personen

INGREDIËNTEN

- 200 g zwarte bonen
- 2 zoete aardappelen
- 180 g voorgedroogde quinoa
- 75 g walnoten
- 1/2 rode ui
- 2 tl komijn
- 2 tl chilipoeder
- 1 tl gerookte paprikapoeder
- 1 tl koriander
- 1 tl knoflookpoeder
- Olijfolie
- Zout en peper, naar eigen smaak
- Sla
- Avocado
- Kiemgroenten
- Hamburgerbroodje
- En alle andere lekkere dingen die je zelf wilt toevoegen

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200 °C
2. Snijd de zoete aardappels door de midden. Bestrijk de plakjes met olijfolie en besprenkel deze met zout en peper
3. Leg de aardappelen met de binnenkant naar boven en zet ze 30 minuten in de oven totdat ze zacht zijn. Je moet de aardappel met een vork kunnen pureren, zo zacht moet de aardappel zijn als je hem uit de oven haalt
4. Kook ondertussen de quinoa volgens de verpakking en laat afkoelen
5. Pak een grote kom, en voeg de zwarte bonen toe. Pureer de helft van deze bonen
6. Voeg de zoete aardappel toe en pureer verder.
7. Voeg tot slot de quinoa, rode ui en alle specerijen toe en mix dit alles tot een samenhangend geheel
8. Indien je de smaak niet voldoende vindt, kun je de kruiden toevoegen die je mist
9. Let op: het mengsel moet wel vochtig blijven en gemakkelijk te vormen
10. Vorm vervolgens de hamburgers. Je kunt hiervoor een maatbeker gebruiken, maar je kunt ook zelf rondjes maken.
11. Bak vervolgens de hamburgers voor ongeveer 30 minuten. Draai ze om, en bak ze vervolgens nog 10 minuten. Hoe langer je de hamburgers bak, hoe droger ze worden.
12. Als je klaar bent, snijd het broodje open en stel jouw hamburgerbroodje samen met alle ingrediënten die je wilt toevoegen!

EET SMAKELIJK!