



Linzenburgers



We hebben sinds kort een grote luxe in ons leven gekregen. Op woensdag komt een fantastische 'grandma' koken voor ons gezin! Waarom?

Wel, ze is anders maar alleen thuis.

En nu kookt ze met plezier voor onze bende. Naar 't schijnt is het heel dankbaar. Onze kinderen eten alles, lusten alles en experimenteren met alles...

Vandaag maakte ze **linzenburgers** voor ons (je weet wel, meer peulvruchten, minder vlees). Het feit dat elk kind nog minstens een burger kwam bijhalen zegt mij voldoende dat het een geslaagd recept is!



Ingrediënten:

- 150 gram wortelen
- 150 gram ajuinen
- 150 gram aardappelen. Uiteraard kan je in de combinatie van deze groenten variëren
- 150 gram paprika (kool is naar 't schijnt ook lekker - ze moet alleen stevig zijn)
- 150 gram linzen (best de nacht op voorhand al laten weken)
- een duimpje gember
- 3 à 4 teentjes look
- handvol peterselie
- 80 gram bloem (of amandelmeel)
- beetje zout
- cayennepeper, peper, komijn, paprikapoeder... (naar believen, maar maak het maar pittig)

Werkwijze:

Stap 1: De groenten fijn snijden of raspen.

Stap 2: De groenten sauteren in de pan, tot het meeste vocht eruit is en laten afkoelen.

Stap 3: De linzen fijnmalen in een hakselaar (zo een waar je ook babypapjes mee maakt).

Stap 4: Alle groenten mengen met de linzen, de kruiden en de bloem.

Stap 5: Burgers bakken in een pannenkoekenpan. (Tip: Je neemt hiervoor best een ijschep. Om de burgers mooi te vormen in de pan, dompel je een lepel in water en je drukt het deeg plat).

Wij hebben ze geserveerd tussen een hamburgerbroodje, met een blaadje sla, wat schijfjes komkommer en tomaat. Natuurlijk ook met gebakken ajuintjes en een likje ketchup... maar je kan het ook perfect serveren met rijst en currysaus.

P.S.: Uiteraard werden bovenstaande hoeveelheden maal vier gedaan om onze bende te voorzien van een warme, veggiemaaltijd!

Ann Van der Flaas