

# BASIS RECEPT VOOR BONENBURGERS

Deze bonenburgers winnen het met gemak van veel hamburgers. Eet ze met een dip, salsa of salade, maar niet tussen een broodje, want dan wordt het een zetmelige toestand.

Je kunt de burgers maken van cannellini bonen, witte bonen, pintobonen, zwarte bonen, rode kidneybonen, limabonen (en alle andere bonen uit de nieuwe Wereld) en kikkererwten. Aan het basismengsel kun je ingrediënten naar keuze toevoegen. Geef de burgers textuur met hele bonen, noten of zaden, voeg een zuur accent toe (zoals citroen of azijn) en wees kwistig met kruiden en specerijen.

## Voor 6-8 burgers

### Ingrediënten:

- 2 eetlepels olijfolie
- 1 ui, grofgehakt
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 2 blikken bonen à 400 gram of 500 gram zelfgekookte bonen
- 2 eieren, losgeklopt
- 5 eetlepels broodkruim
- zout en peper
- olijfolie om in te bakken

1. Verhit de olie in een pan op matig vuur en bak de ui tot hij zacht wordt. Voeg de knoflook toe (en eventueel specerijen naar keuze) en bak deze tot het in de keuken heerlijk ruikt. Haal de pan van het vuur.
2. Pureer drie vierde van de bonen in een keukenmachine of met een staafmixer of leef je helemaal uit met een pureestamper. Uiteindelijk moet je een romig, vrij grof mengsel hebben. Doe de rest van de bonen en het uien-knoflookmengsel erbij.
3. Roer de eieren en het broodkruim door het bonenmengsel en eventueel ook kruiden, groenten, noten, pitten en zaden naar keuze. Breng het mengsel op smaak met zout en peper. Vorm er stevige burgers van en maak ze zo groot als je zelf wilt. Ik maak er meestal 6. Je kunt ze een paar uur in de koelkast leggen, dan worden ze wat steviger.

### Zo bak je de burgers

Bak de burgers in olijfolie in een koekenpan op matig vuur. Ze zullen niet snel uit elkaar vallen, maar wees toch voorzichtig als je ze keert. Bak ze ongeveer 5-6 minuten aan elke kant. Je kunt ze warm houden in de oven (160 °C), maar niet langer dan 15 minuten, anders drogen ze uit.

Je kunt de burgers ook in de oven bakken. Leg ze op een ingevette bakplaat, sprenkel er wat olie over en bak ze in ongeveer 20 minuten in een voorverwarmde oven (200 °C). Ik serveer de burgers met de onderkant naar boven, omdat die kant lekker knapperig is.

Bron: Peulvruchten. Jenny Chandler (2014)